

ATERHOV's 6 Rohkost-Regeln

1. Die Ursache menschlicher Krankheiten ist endgültig entdeckt - alle Krankheiten haben eine gemeinsame Ursache und ein gemeinsames Heilmittel.
2. Krankheiten entstehen durch die Ernährung mit gekochten Speisen und anderer schädlicher Nahrung.
3. Die einzige Möglichkeit der dauerhaften Heilung besteht in der Abkehr von der Kochkost und anderer schädlicher Nahrung.
4. Das Kochen tötet die wichtigen Bestandteile der natürlichen Nahrung und verwandelt sie in gütige und schädliche Substanzen.
5. Alle wissenschaftlichen Daten über den Nährwert einzelner Proteine, Vitamine, Mineralien usw. sind in ihrer isolierten Darstellung wertlos.
6. Zeit- und Kostenaufwand für das Zubereiten gekochter Speisen sind reine Verschwendung.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Die erste Ausgabe des vorliegenden Buches wurde 1963 unter dem Titel » Raw Eating veröffentlicht. In diesem kleinen Büchlein das eine kurze Übersicht meiner Erkenntnisse über die Ernährung zum Inhalt hatte, habe ich nahezu sämtliche wichtigen Aspekte der Rohkost-Ernährung erläutert. Grundsätzlich besteht keine Notwendigkeit, sich in langatmigen Einzelheiten zu verlieren, wenn es darum geht, der Welt die simplen Wahrheiten zu erklären: daß nämlich Kochen und "Verfeinern" - Methoden zur Denaturierung und Degenerierung natürlicher Substanzen - nicht nur schädlich sind, sondern auch jeglichen Naturgesetzen widersprechen und die Hauptursache der meisten unserer Krankheiten bilden. Selbst der größte Ignorant muß klar erkennen daß, anstatt die Menschheit von Krankheiten zu befreien, die auf Kochkost und Medikamente basierende Schulmedizin uns eine Unzahl schwerer Leiden aufbürdet, gegen die sämtliche anderen lebenden Kreaturen dieser Welt immun sind.
Bereits nach der Lektüre weniger Kapitel wird der unvoreingenommene Leser aus seiner undifferenzierten Gleichgültigkeit erwachen und den Ernst der Situation begreifen. Die Mehrzahl der Menschen, geblendet von "Erfolgen" der medizinischen Wissenschaft und gefangen in vorgefaßten Meinungen, wünscht genauere Informationen zu diesem Thema. Aus diesem Grund gibt der zweite Teil dieses Buches zusätzliche und detailliertere Informationen zu vielen speziellen Themen und kritischen Fragen, die in der ersten Auflage 1963 noch keine Berücksichtigung gefunden hatten. Zur Zeit der ersten Auflage befand sich die Rohkost-Idee noch in einem rudimentären Anfangsstadium, während sie heute bereits in zahlreichen Ländern praktiziert wird. Durch die Aufgabe des giftigen Kochkost- und Medikamentenkonsums haben sich inzwischen weltweit Tausende von Menschen von ihren hartnäckigen Krankheiten befreien können und genießen fortan ihr Leben in Gesundheit und Glück. Im Anhang des Buches habe ich eine kleine Auswahl dieser zahlreichen Briefe dankbarer Menschen aus der ganzen Welt abgedruckt. *)
Wenn eine neue Maschine oder ein neues Gerät erfunden worden ist genügen meist einige erfolgreiche Versuche, um deren Nutzen zu bestätigen. Tausende von gesunden Menschen weltweit sind heute der lebende Beweis dafür, daß Rohkost die Menschheit vor dem unbarmherzigen Zugriff der m eisten Krankheiten auf Erden schützen kann.
`) Siehe Hinweis am Ende des Teil 2 auf Seite 129

Eigentlich sollte man meinen, daß dies die Wissenschaftler aus ihrer Tatenlosigkeit aufrütteln müßte und jedermann von dem enormen Nutzen überzeugen sollte, den die Rohkosternährung uns allen bringt. immer wieder werden internationale Konferenzen einberufen, wo mit Blindheit geschlagene Organisatoren über die Bekämpfung eines angeblichen Nahrungsmangels in der Welt beraten und endlos über lächerliche Themen referieren, während 80% der natürlichen Lebensmittel, welche die Natur uns schenkt, von ihnen selbst durch Kochen und Raffinieren zerstört werden.
Ich appelliere an alle wahren Humanisten, ihre Stimmen zu erheben und beharrlich zu mahnen, damit Politik und Wissenschaft möglichst umgehend die Prinzipien der Rohkosternährung erkennen und fördern. Es ist höchste Zeit zum Handeln !

Arshavir ter Hovannessian (Aterhov) war von verschiedenen schweren Krankheiten gezeichnet, als er seine beiden Kinder durch falsche medizinische Diagnose und Behandlung im Alter von 10 u. 14 Jahren verlor. Dem Tod näher als dem Leben, begann er im Alter von über 60 Jahren ein Medizin- und ernährungswissenschaftliches Studium, das ihm viel Widersprüchliches in diesen Wissenschaftsdisziplinen offenbarte und in der Folge die Rohkost entdecken ließ. Durch diese strikt angewendete Ernährungsform erreichte er selbst wieder seine völlige Gesundheit und

Leistungsfähigkeit und war in der Lage, im Alter von über 70 Jahren verschiedene Bücher zu schreiben und sich allenthalben der internationalen Verbreitung seiner eigenen Erfahrungen und der von ihm entwickelten E rnährungsrichtlinien zu widm en.
Die von ATERHOV entwickelten Gedanken mögen damals fast revolutionär angemutet haben. Vor einer Veröffentlichung oder Weitergabe wendete er sie jedoch konsequent und mit bestem Erfolg bei sich und seiner Familie an, so daß die weltweit rasch wachsende Zahl seiner Anhänger von gesicherten Erkenntnissen und seriösen Schlußfolgerungen ausgehen konnte. So ist auch seine Aussage zu verstehen, daß seine Tochter Anahit wohl die erste reine Rohköstlerin des 20. Jahrhunderts ist, da sie in ihrem Elternhaus nie einen Bissen gekochter Nahrung zu sich genommen hat. Möge ihr ein glücklicheres Schicksal beschieden sein als ihren zwei viel zu früh verstorbenen Geschwistern.

Bestellen und verbreiten Sie » Rohkost «
Die Verbreitung der Rohkost-Idee ist das wichtigste und menschlichste Anliegen dieses Jahrhunderts

Preis:
Adresse:
US $ 3,00 oder f. 1.1.6
3 bis 9 Exemplare: 25% Rabatt
ab 10 E xem plare: 33% R abatt
Arshavir ter Hovannessian Place Sanai, 2 Kamkar Ave. Teheran - IR A N

Durch die Weitergabe seines Buches zum Selbstkostenpreis versuchte Aterhov interessierte und verantwortungsvolle Menschen in aller Welt zu motivieren, seine Erkenntnisse und Lehren zu verbreiten.

Der Herausgeber

Wie ich die Rohkost entdeckte

Rohe pflanzliche Kost sollte die ausschließliche Nahrung des Menschen sein. Gekochte Nahrung sollte ein für alle mal aus dieser Welt verbannt werden. Der Verzehr gekochter Nahrung ist die schrecklichste Barbarei in der Geschichte der Menschheit, eine Barbarei, derer sich niemand bewußt zu sein scheint und der fast jeder unbewußt zum Opfer fällt. So radikal dieser Gedanke auch erscheinen mag.so ist er doch die absolute Wahrheit.
Diese Wahrheit wurde mir bewußt, als ich nach 18-jährigem Studieren und Forschen davon überzeugt wurde, daß der Tod meines 10 Jahre alten Sohnes und meiner 14-jährigen Tochter durch eine unnatürliche Ernährung ausgelöst worden ist. Eine Vielzahl medizinischer Untersuchungen in Persien, Frankreich. Deutschland und in der Schweiz mit dem Ziel, irgendeine spezielle Erkrankung bei ihnen zu entdecken und die Verschreibung zahlreicher Medikamente trugen in hauptsächlicher Weise zu der Tragödie meiner Kinder bei. Beide starben an allmählicher Abmagerung und einem Verfall ihrer Organe durch unnatürliche Nahrung und das G ift der Arzneimittel.
Es war mir vergönnt, in die » Geheimnisse « der medizinischen Wissenschaft einzudringen sowie ihre guten und schlechten Seiten deutlich zu erkennen, weil ich nicht durch die Flut von Prospekten, die jeder Arzt täglich erhält oder irgendwelche finanziellen Interessen beeinflußt wurde. Mein Antrieb war in erster Linie der Wunsch, das Möglichste zu tun, um die Gesundheit meiner geliebten Kinder wiederzugewinnen. Nach ihrem tragischen Tod war es mein glühender Wunsch. das Gedenken an sie zu erhalten, indem ich mich für die Menschheit nützlich machte. Einer der Gründe, daß ich die Fehler der Schulmedizin begreifen lernte, war die Methode, in der ich meine Selbststudien betrieb: unabhängig von der Belastung akademischer Programme. Ich habe mich nie von den übertriebenen Behauptungen verleiten lassen, die in Bezug auf medizinische Fortschritte aufgestellt werden, und ich habe auch nie den phantastischen Erzählungen über den angeblichen enormen Nutzen der Medikamente geglaubt. Ich bin an diese Fragen mit kritischem Geist herangegangen und habe mich stets mehr für die Fehler der Schulmedizin interessiert. Darüber hinaus habe ich immer die Tatsache im Auge behalten, daß der moderne Mensch, obwohl es Millionen von qualifizierten Ärzten und zahlreiche Nobelpreisträger gibt, verschiedenen Krankheiten häufiger als jedes andere Tier zum Opfer fällt und daß sich Leiden wie Sklerose, Diabetes, Herzanfälle und Krebs in alarmierendem Umfang ausbreiten und die Menschheit von der Erde zu vertilgen drohen.

ich habe meine Zeit nicht damit vergeudet, Krankheitssymptome, Namen von Arzneimitteln oder die vielen komplizierten Formeln, die man so selten braucht, auswendig zu lernen, da ich nie die Absicht hatte, Examina abzulegen und Titel zu erwerben. Stattdessen habe ich meine Zeit möglichst dem Studium verschiedener Wissenschaftszweige und der Erforschung unterschiedlicher Quellen des Wissens gewidmet. hierbei stieß ich auf grundlegende und allgemein gültige Prinzipien, aus denen ich wesentliche lebenswichtige Schlüsse zog.
Diese Ergebnisse meines achtzehnjährigen Studiums und praktischer Arbeit habe ich in einem umfangreichen zweibändigen Werk dokumentiert. Der erste Band, ein Buch von 568 Seiten, ist 1960 in armenischer Sprache erschienen.

Eine Fabrik funktioniert nur, wenn sie mit den richtigen Grundstoffen betrieben wird

Vor der Entdeckung des Feuers ernährte sich der Mensch von natürlichen rohen Lebensmitteln, und auf dieser Basis vollzog sich seine Evolution. Doch seit der Entdeckung des Feuers legen die Menschen ihre natürlichen Lebensmittel, ohne zu überlegen, aufs Feuer. Sie zerstören deren lebenswichtige Bestandteile, und ernähren sich dann damit. All die Krankheiten, an denen die Menschheit heute leidet, sind die unmittelbare Folge dieses Fehlverhalten Eine Fabrik kann nur dann reibungslos produzieren, wenn sie permanent mit all den Rohstoffen versorgt wird, die der Ingenieur anfordert.

Der menschliche Körper ist ein Meisterstück der Natur. Der Mensch ist die komplizierteste und vollkommenste lebende »Maschine«, die von der Natur im Laufe von 1.500 Millionen Jahren entwickelt wurde. Parallel zu der Entwicklung dieser menschlichen »Fabrik« benutzte unsere einzigartige Natur die Sonnenstrahlung, um all das Rohmaterial zu entwickeln, das für die Tausende kompliziertester Abläufe in unserem Organismus erforderlich ist; und die Natur hat diese »Rohstoffe« mit absoluter Perfektion hergestellt. Es ist eine fehlerlose Harmonie in den verschiedenen Bestandteilen, z.B. in einem kleinen Samenkorn, im Samen eines Granatapfels, in einer Weintraube oder in einem Pflanzenblatt. Sie enthalten alle Faktoren, die notwendig sind, um einen lebenden Organismus eines Lebewesens, wie z.B. den des Menschen, am Leben zu erhalten.

In der Welt der Materie zieht die kleinste Abweichung von den entwickelten Normen,z.B.ein Fehler im Rohmaterial,,einen Zusammenbruch des Arbeitsablaufes nach sich. Genau so verursacht die geringste Veränderung oder Wertminderung im Rohmaterial, das die Natur benötigt, um einen glatten Ablauf der komplizierten Vorgänge Im Organismus des Menschen zu sichern. Unordnung in den biologischen Vorgängen der Organe, und diese Störungen werden dann in Form von Krankheiten sichtbar.

Die verschiedenen Methoden der Menschen, das harmonisch kombinierte Rohmaterial, welches die Natur zur Funktion des Organismus vorschreibt, zu zerstören oder zu degenerieren, sollten vergessen werden. Aber gerade zu diesem Zweck hat der Mensch Fabriken, Backöfen, Heizkessel und Küchen erfunden. jeder Veränderung im Zustand natürlicher Nahrung folgt eine Veränderung im menschlichen Organismus. Natürliche Nahrung garantiert ein normales Funktionieren des Körpers, während unnatürliche Nahrung zu einem unnormalen Ablauf seiner Funktionen führt. Die vielen Krankheiten sind das Ergebnis der Veränderungen an den Bestandteilen unserer natürlichen Nahrung.

Vorausgesetzt, alle nach den Naturgesetzen erforderlichen Bedürfnisse werden erfüllt, dann kann der Mensch, da er das vollkommenste Lebewesen Ist, bei guter Gesundheit 150 bis 250 Jahre alt werden. Gekochte Nahrung zwingt aber den menschlichen Organismus, mit wesentlich höherem Energieeinsatz zu arbeiten. Das ermüdet ihn frühzeitig, verursacht diverse Krankheiten und verkürzt das menschliche Leben auf einen Bruchteil seiner normalen Dauer.
Im heutigen Zeitalter wissenschaftlichen Fortschritts könnte die Menschheit von allen Krankheiten befreit werden, indem sie alles Gekochte meidet. Dann könnte sie all ihre Energien dem Studium der Langlebigkeit widmen. Gleichzeitig mit der natürlichen Nahrung könnte der Mensch seine sonstigen natürlichen Bedürfnisse befriedigen. Dies sind: reine Luft, sauberes Wasser, frühes Schlafen, frühes Aufstehen, körperliche Arbeit, Vermeiden künstlicher Wärme, Reinlichkeit usw.

Ernährungsabhängige Krankheiten

Ernährungsbedingte Krankheiten teilen sich in zwei Gruppen: Direkte und Indirekte Krankheiten.

Direkte ernährungsbedingte Krankheiten werden durch das Überessen bestimmter Stoffe oder aber auch durch Mangelernährung verursacht. Feuerkost und tierische Nahrungsmittel haben zu hohe Protein- und Fettanteile bei gleichzeitiger Verminderung wichtiger Nährstoffe. Bisher hat die Wissenschaft nur eine begrenzte Zahl von Vitalstoffen gefunden, u.a. Vitamine genannt, ohne die Leben nicht möglich ist.

Den ernährungsbedingten Krankheiten sind auch alle chronischen und Mangelkrankheiten zuzuordnen. Diese Krankheiten entwickeln sich extrem langsam im Verborgenen. Solange sie nicht in das Endstadium eingetreten sind und die Organe nicht aufgehört haben zu arbeiten, betrachtet sich der betroffene Mensch als gesund. Liegt ein Teilmangel vor, wie z.B. ein Mangel an Vitaminen, so erscheint die Krankheit nicht mit den Symptomen, die in Lehrbüchern beschrieben werden. Sie erscheint statt dessen mit Beschwerden, die schwer einzuordnen sind.

Indirekte Ernährungskrankheiten sind alle Infektionskrankheiten. Im menschlichen Körper lebt eine Vielzahl von Mikroben, die normalerweise dem Organismus nützliche Dienste erweisen und unter Kontrolle verschiedener menschlicher Zellen stehen. Durch falsche Ernährung sind die geschwächten, ausgehungerten Zellen so schwach, daß diese Mikroben nach dem Überlebensgesetz die Oberhand gewinnen, sich der Kontrolle, pathogen (krankheitserregend) werden oder die uns allen bekannten Infektionskrankheiten hervorrufen. Manchmal trifft dann das Heer von Mikroben, das in einem gesunden Organismus auf eine überwindbare Abwehr treffen und sogleich vernichtet würde, auf einen geschwächten Organismus. Hier finden die Mikroben keine normale Abwehr und verursachen dann die bekannten Infektionskrankheiten.

Im zweiten Band meines Armenienbuches habe ich den Problemen der Infektionskrankheiten viel Raum gewidmet, für deren Erforschung ich bestimmte Teile des ersten Bandes der Abhandlung über »Pathologische Anatomie und die Pathogenese der menschlichen Krankheiten«, vom sowjetischen Wissenschaftler L. V. Davidovsky, 1956, ausgewertet habe. Mittels zahlreicher überzeugender Tatsachen belegt der Verfasser, daß nicht die Mikroben als solche für die Entstehung der Infektionskrankheiten verantwortlich sind, sondern der schwache Zustand des Körpers, seine reduzierte Immunitätskraft. Aber wie alle Anhänger der Kochkost kann auch Davidovsky nicht erklären, wie man diese Immunität wieder herstellen oder ihrem Verlust vorbeugen kann.

Die Furcht vor Mikroben hält die Menschheit so sehr in Schrecken, dass sie zu gefährlichen Maßnahmen Zuflucht sucht, und doch gibt es immer unbefriedigende Ergebnisse. Das Kochen der Lebensmittel um Mikroben abzutöten, ist einer der Hauptfehler der medizinischen Wissenschaft. Wir können die Mikroben auf dieser Welt nicht ausrotten. Sie sind überall, sie werden immer existieren und dringen auf unterschiedlichste Weise in unseren Organismus ein. Dabei schwächen wir durch das Kochen unserer Nahrung die Widerstandskraft der Zellen.Wir zerstören in unserer Nahrung jene natürlichen Antibiotika, die von der Natur dazu bestimmt sind, gegen die Mikroben zu kämpfen.

Selbst die Ärzte, die fast ausnahmslos der Kochkost anhängen, bestätigen, daß viele Vitamine, die durch das Kochen zerstört werden, bakterizide Eigenschaften haben. Deswegen sind selbst Tiere, die sich von Abfällen ernähren, nicht annähernd so oft an Infektionskrankheiten erkrankt wie die Menschen.

Krebszellen entstehen aus degenerierter Nahrung

Viele Kochköstler meinen, daß der Mensch, der sich ja schon seit Jahrhunderten von Kochkost ernährt, daher an sie gewöhnt habe und daß er krank würde, wenn er zur Rohkost überginge. Mit anderen Worten: wenn wir ein Auto eine gewisse Zeit mit unreinem Benzin gefahren haben, mußte sich der Motor daran gewöhnt haben, und er nähme Schaden, wenn er wieder reines Benzin bekäme.

Die Zeitspanne von ein paar tausend Jahren ist nichts im Vergleich mit den 1,500 Jahrmillionen, die der Mensch und seine Vorfahren bisher lebten und sich ausschließlich mit Rohkost ernährten und weiterentwickelten. Der Mensch hat sich nicht an Kochkost gewöhnt. Das wird durch die vielen Krankheiten bewiesen. Diese Krankheiten verschwinden, sobald der Mensch zur Rohkost übergeht und der Organismus zu seinen natürlichen Funktionen zurückkehren kann.

Es ist zwar richtig, daß unser Organismus gemäß den Gesetzen der Evolution versucht, sich an die Nahrung anzupassen, die er erhält, aber nicht so, wie es sich die meisten Menschen vorstellen. Die Nährstoffe unserer Nahrung, die für die Entwicklung und die Funktionen unserer Zellen unentbehrlich sind, werden unter dem Einfluß des Feuers größtenteils zerstört. Deswegen fehlen den Nahrungsmitteln, die der Kochköstler als nahrhaft betrachtet, die wesentlichsten Bestandteile. Statt dessen enthalten sie ein Übermaß an Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten - ein Vielfaches von dem, was die Zellen benötigen.
Da nun die Zellen nicht richtig ernährt werden, können sie sich entweder nicht richtig entwickeln oder sie verlieren später die Fähigkeit, ihre spezifischen Funktionen auszuüben. Nach mehreren Jahren des Mangels kommt dann der Tag, an dem eine oder mehrere dieser Milliarden Zellen - ihrer Funktionsfähigkeit beraubt - sich endgültig befreien von dem Mechanismus, der das Zellwachstum begrenzt. Dann trennen sie sich vom synergistischen System, werden autonom und verschlingen gewebebildendes Material der Interzellularflüssigkeit, das in großen Mengen von den normalen Zellen ausgeschieden wird, da es weit über ihren Bedarf hinausgeht. Das sind die von Ernährungswissenschaftlern so laut gepriesenen Eiweißstoffe (speziell die tierischen Eiweiße), Fette und alle sonstigen stickstoffhaltigen Substanzen. Dadurch wachsen sie in einem atemberaubenden Tempo und vermehren sich ungeordnet. Sie bilden Geschwüre oder Tumore, die im Laufe ihres Wachstums alles in ihrer Umgebung verdrängen und zerstören und eines schönen Tages das wundervolle Gebäude des menschlichen Körpers selbst. Der Name dieser neuen Geschöpfe heißt »Krebs«. Er ist der wahre Abkömmling der Kochkost, der Beweis dafür, wie sich die Zellen an die vom Menschen verzehrte Kost angepaßt haben.

Als das Leben auf unserem Planeten begann, hatte die Natur nur die einfachsten Baumaterialien (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate) zur Verfügung, um die ersten einzelligen Organismen zu bilden. W ie der Ingenieur durch Hinzufügen eines Zylinders, eines Apparates oder eines sonstigen kleinen Details einer Maschine eine neue Funktion gibt, gibt die Natur durch Hinzufügen eines neuen Bestandteiles aus Pflanzenkörpern tierischen und menschlichen Organen eine neue Funktion. Diese gewaltige Aufgabe hat die Natur 1,500 Jahrmillionen aufrechterhalten, und während dieser Zeitspanne das Rohmaterial vom einfachen Bakterium bis zu den Früchten entwickelt, wie wir sie

heute kennen. Durch die Fähigkeit dieses pflanzlichen Rohmaterials hat sie den einzelligen Tierorganismus so weiterentwickelt, daß sich daraus das perfekte W under Mensch entwickelt hat; gerade so wie dieser die erste Dampflokom otive zu einem komplizierten Nuklearreaktor weiterentwickelt hat.

Unglücklicherweise hat die natürliche Weiterentwicklung der Menschen durch die Entdeckung des Feuers aufgehört und, was schlimmer ist, sie ist einen gewaltigen Schritt zurückgegangen. Das Feuer und andere Maßnahmen der Degeneration, die vom zivilisierten Menschen erfunden wurden, zerstören in den natürlichen Lebensmitteln und daraus folgernd in den tierischen Zellen die wichtigen Nährstoffe, die sich während einer Zeitdauer von Milliarden von Jahren entwickelt haben. Die höheren Nährstoffe werden zu ihren primitiven Varianten zurückgeführt und sie ernähren sich von ganz einfachem Baumaterial, das Krebszellen ein ungehindertes Wachstum ermöglicht. Diese Krebszellen sind echte Spezialisten unter den primitiven Zellen. Für viele Biologen sind die Baustoffe unseres Körpers, die Proteine, gewöhnlich strukturierte Bausteine. Sie sind nicht an den verschiedenen Arten der »Bindemittel« interessiert und den zahlreichen Details, die unabdingbar sind für den Bau einer so komplizierten »Maschine«, die aber nicht in einem Beefsteak oder in einem Rostbraten existieren.

Im zweiten Band meines Armenienbuches habe ich fast 300 Seiten der Erforschung des Problems der Krebsentstehung gewidmet. Aus diesem Grund habe ich eine Abhandlung des berühmten amerikanischen Z ellforschers E.V.Cowdry, betitelt »D ie Krebszelle« (1955) durchgearbeitet, die m.E. überhaupt das ausführlichste Werk hierüber ist und in der alle wichtigen Studien, Daten, Meinungen und S chlußfolgerungen, die von zahlreichen bekannten W issenschaftlern stam - men, enthalten sind. Nach dem Studium der wissenschaftlichen Daten, die ich von namhaften Zytologen erhalten habe, konnte ich nachweisen, daß Krebszellen durch einen Mangel an hochwertigen Nahrungsbestandteilen bei gleichzeitigem Überfluß an einfachem Baumaterial, das ein zielloses Wachstum der Zellen veranlaßt, entstehen.

Die Sucht nach Kochkost ist die gefährlichste aller Gewohnheiten

Es mag den Leser sicherlich wundern, warum keiner der zahlreichen W issenschaftler und Professoren diese einfachen W ahrheiten erkennt bzw. warum sie uns nicht sagen, daß der Verzehr von Kochkost unnatürlich und gefährlich ist. Der Grund ist ganz einfach der, daß fast die gesamte Menschheit eßsüchtig ist und Eßsucht sie blind macht. Niemand ist sich im klaren, daß Kochkost ein gefährliches Laster ist. Es ist nicht ein heftiges Verlangen nach irgendeiner Substanz, sondern die Summe eines starken Verlangens nach Tausenden von Substanzen (und was für »wunderbare«, »angenehme«, »wünschenswerte« Substanzen). Zudem fühlen sich die kurzsichtigen Kochköstler um so besser, um so mehr ihre Nahrung veredelt bzw. verarbeitet, und damit völlig devitalisiert worden ist. Diese vielen Wertminderungen sind verantwortlich für die körperlichen und seelischen Schäden, die sich in der großen Zahl von Krankheiten zeigen, welch die Menschheit heute plagt.

Der Mensch wird süchtig nach giftigen Substanzen wie Tee, Kaffee, Kakao, Tabak, Alkohol, Nikotin, Opium, Kokain, Morphium usw. Das starke Verlangen nach diesen Stoffen wird angeregt durch Gifte, die sich im menschlichen Körper angesammelt haben. Kochkost erzeugt eine Vielzahl von Giften, und im Laufe der Zeit lagern sich diese in verschiedenen Teilen des Organismus ab, so z.B. an den Wänden der Venen und Kapillaren, zwischen den Gelenken, in den Fettzellen und an vielen weiteren Stellen unseres Körpers. Gerade wie das heftige Verlangen eines

Drogensüchtigen nach Heroin nicht von den normalen physiologischen Bedürfnissen seines Körpers herrührt, so ist auch das Verlangen des Kochköstlers nach gekochtem Essen, das »Hungergefühl«, kein normales Verlangen des Organismus; es ist vielmehr das Verlangen eines süchtigen Körpers. E s wird von Impulsen ausgelöst, die von den abgelagerten Giften abgegeben werden, es ist das Verlangen der Krankheiten, die sich im menschlichen Körper eingenistet haben - der Ruf der ärgsten Feinde des Menschen.

Dieses Laster wird jedem menschlichen Wesen von seinen eigenen Eltern bereits in die Wiege gelegt. Dies ist der Grund, warum ein Kleinkind von dem Moment an, wo es sich seiner Umwelt bewußt wird und zu sprechen beginnt, bereits der Sucht nach Gekochtem verfallen ist. Und von nun an bis zum Ende seines Lebens betrachtet es gekochte Nahrung als normal und sein Verlangen danach als physiologisches Bedürfnis. Dieses Verlangen hält das Kind irrtümlich für Hunger.

Das Verlangen nach Gekochtem ist kein Hunger

Wenn der Kochköstler versucht, sich ausschließlich mit natürlichen Lebensmitteln wie z.B. von Honig, Walnüssen, Getreide, rohen Früchten, Salaten und Gemüse zu ernähren und er keinen weiteren Appetit auf irgendwelche andere Nahrung hat, dann hat sein Körper in diesem Augenblick sein natürliches Verlangen gestillt, und ist vollauf befriedigt und satt. Aber selbst wenn er mehrmals täglich das körperliche Bedürfnis an Nahrung befriedigt hat, fühlt er sich trotzdem so, als habe er nichts gegessen und hat weiterhin das Verlangen nach einer großen Schüssel gut gewürzten Fleisches. Und dies ist kein Hunger mehr. Es ist die Reizung durch die im Körper abgelagerten Gifte, die nun Nachschub an »alten Giften« verlangen. Die mit Kochkost aufgebauten Zellen schreien nach Nahrung. Der ernsthaft bemühte Rohköstler hört dieses Schreien tagein tagaus, ignoriert es aber und macht keine Kompromisse.

Kochkost zwingt den Körper zum drei- bis vierfachen Energieaufwand

Alle menschlichen Organe verfügen über natürliche Energiereserven. Normalerweise arbeiten sie mit einem Viertel ihrer Energiekapazität und reservieren den Rest für besondere Anforderungen oder für das Alter. So beträgt die Anzahl der Pulsschläge normalerweise 70-72 Schläge pro Minute (während die des Rohköstlers 58-62 beträgt), die sich bei besonderen Umständen auf 200 Schläge pro Minute erhöhen kann. Während bei der normalen Einatmung ungefähr 500 ccm Luft ein und ausströmen, kann dies durch eine besondere Atemtechnik auf bis zu 3700 ccm gesteigert werden.
Der Rohköstler nutzt die Kapazität seiner Verdauungsorgane nur zu einem Viertel aus. Dadurch sind seine Organe niemals überlastet oder ermüdet. Der Kochköstler jedoch füllt seinen Magen in einem solchen Übermaß, daß seine Verdauungsorgane gezwungen sind, auch alle Energiereserven in Funktion treten zu lassen, und selbst dann werden sie mit den gestellten Anforderungen meist nicht ganz fertig. Deshalb kann der Mensch gezwungen sein, seine Nahrung zum gleichen Kanal wieder hinauszubefördem durch den er es hinuntergesandt hat oder sie aus seinen Därmen mittels Abführmittel auszutreiben. Überraschenderweise werden Erbrechensakte von einem Kochköstler oftmals gar nicht als unnatürlich und befremdlich angesehen.
Durch diese Überbelastung der Verdauungsorgane müssen dann viele Organe des Kochköstlers Überstunden machen wie z.B. das Herz, die Leber und die Nieren.

Diese Überbelastung ermüdet die Organe, was das Leben um Jahre verkürzt. Durch den Verzehr schädlicher oder giftiger Substanzen frönt der Kochköstler seiner Sucht, lähmt dabei seine Magenfunktion und gibt sich der Illusion hin, gesättigt zu sein, wogegen in Wirklichkeit seine Zellen vor Hunger nach essentieller Nahrung schreien. Der Magen eines Rohköstlers ist immer in Ruhe, selbst wenn er vollständig leer ist, aber sein Körper ist voll befriedigt in des W ortes wahrstem Sinn. Wenn ein Kochköstler zur Rohkost zu wechseln wünscht, fühlt er sich anfangs niemals befriedigt, so viel er auch ißt. Gewöhnlich sind Kochköstler in dieser Situation unzufrieden. Sie meinen dann meist, die Ursache für den ständigen Hunger läge in der vermeintlichen Tatsache, daß Rohkost von niedrigem Nährwert und als Nahrung wertlos sei. Dies ist aber ein großer Irrtum. Im Gegenteil, diese Nahrungsstoffe sind sowohl nahrhaft als auch voll ausgeglichen. Die menschlichen Zellen haben jahrelang unter ihrem Mangel gelitten. Die Kapazität der menschlichen Verdauungsorgane entspricht völlig der Zusammensetzung und dem Aufbau ihrer Grundbestandteile. Der Magen bevorzugt diese Lebensmittel, die er rasch verdaut und sie dann ohne viel Zögern an den Darmtrakt weitergibt, während die Zellen ihrerseits, ausgehungert und geschwächt wie sie sind, die wertvollen Substanzen rasch absorbieren und immer mehr nach ihnen verlangen.

Die kranken Zellen werden geheilt, die ausgehungerten Zellen gewinnen ihre Vitalität wieder. Die Fettzellen andererseits beginnen durch Aushungern wegzuschmelzen, die Anhäufung von Giftstoffen wird allmählich abgebaut und das überflüssige Wasser verläßt den Körper. Dann nehmen normale aktive Zellen den Platz der Zellen ein, die durch Trägheit und Inaktivität fett wurden. Ein Gewichtsverlust des Körpers ist ein sicheres Zeichen für die Rückkehr der Gesundheit und Vitalität.

Diese Tatsache sollte das Herz mit Freude und Glück erfüllen. Denn die Nährstoffe der rohen Lebensmittel breiten sich sofort über den ganzen Körper aus und geben ihm Gesundheit, Stärke, Kraft und Energie. E s ist das erste Mal in seinem Leben, daß, obwohl alle seine Organe und Drüsen früher reichlich Nahrung erhielten, sie jetzt ihre Arbeit bequemer und effektiver machen können. Selbst wenn man mal eine größere Menge Rohkost zu sich nimmt als der Organismus braucht, verweigert der Magen sie weder noch gibt es ein Gefühl von Übelkeit. Die überflüssige Nahrung bleibt nicht im Magen und verursacht Gärung, sie wird nicht in Giftstoffe umgewandelt oder bringt Verdauungsstörungen. Statt dessen passiert sie unverdaut den Magen, geht in den Darm und verläßt am gleichen Tage den Körper mit den Exkrementen, ohne geringsten Schaden zu verursachen. So ist der Magen immer leicht, während der Körper mit vollwertigen Nährstoffen versorgt wird.

Versucht man dann, gekochte Nahrung zu essen, weist der Magen solche fremden und ungewünschten Substanzen sofort ab. Sie liegt lange Zeit im Magen, der Hunger wird gedrosselt und der normale Ablauf der Verdauungstätigkeit wird gelähmt. Ein Kochköstler ist aber mit diesem Zustand zufrieden und glücklich, weil er seinen Appetit befriedigt hat, er hat seinen Magen vollgestopft und fühlt sich richtig satt.

Lebende Zellen sollen die Nahrung des Menschen sein

Eine vollwertige Nahrung besteht aus lebenden Zellen. Wenn die pflanzliche Nahrung aus dem Garten kommt, bleibt sie lange Zeit frisch. Eine Rosenknospe blüht in einer Vase weiter, während das Korn noch Jahre nach der Ernte neu sprießt, wenn es gesät wird. Aber Zellen von getöteten

Tieren, auch die Zellen der Milch, sterben schnell ab, zersetzen sich und verwandeln sich in Gifte. Kochen verwandelt die Zellen in besonders schädliche Gifte.
Es ist ein Irrtum, wenn die meisten Menschen meinen, daß tierisches Eiweiß wertvoller ist als pflanzliches Eiweiß; ein Irrglaube der kurzsichtigen fleischanbetenden Biologen. Wenn wir zugeben, daß der tierische Organismus pflanzliches Eiweiß in vollwertige Nährstoffe umsetzt, dann müßte das Fleisch von Tieren wie z.B. der Füchse, Wölfe, Hunde, Katzen und Tiger, die sich mit »vollständigen« Eiweißen ernähren, das wertvollste Nahrungsmittel sein. Jeder Fleischanbeter weiß aber, daß das Fleisch dieser Tiere besonders schwer verdaulich ist, so daß keiner daran denkt, es zu essen.

Biologen, die durch ihre persönliche Einstellung oder beruflich ge-zwungen sind, nach den Vorzügen von Fleisch zu suchen, ziehen nicht in Betracht, daß die Aminosäuren, die Eiweißbausteine, aus einfachem G ras gebildet werden, das die Tiere gefressen haben. Warum hat der Organismus einer Kuh die Fähigkeit, aus Kräutern und Gräsern Aminosäuren zu bilden? Der menschliche Organismus sollte dagegen nicht die Fähigkeit haben, die gleichen Verbindungen aus Pflanzennahrung von höchstem Nährwert zu bilden? Warum können Millionen Buddhisten ohne tierische Aminosäuren leben?

Der größte Fehler der medizinischen Wissenschaft ist ihre Kurzsichtigkeit

Der größte Fehler der Wissenschaftler, die der Kochkost anhängen, ist ihre Kurzsichtigkeit. Sie verschließen ihre Augen vor den Problemen, die klein erscheinen und sehen nicht die Folgen, die früher oder später aus Ursachen entstehen, die man glaubt, vernachlässigen zu dürfen. Ich will meine These durch einige Beispiele erklären: Gekochte Speisen, besonders Fleischspeisen, sind voller G ifte. Niemand nimmt Notiz von der chronischen Vergiftung, die unmerklich voranschreitet. Und selbst, wenn als Folge dieser Vergiftung die Leber, das Herz oder die Nieren geschädigt sind, wird dies dann anderen Ursachen zugeschrieben. Wenn die Vergiftung schwerer ist und von Durchfall und Erbrechen begleitet wird, interpretiert man sie als Magenstörung. Unter Vergiftung verstehen Ärzte und Biologen nur solche Zustände, die den ganzen O rganismus befallen und das Opfer unmittelbar mit dem Tod bedrohen. Wie viele unschuldige Menschenleben werden so geopfert! Leider sehen die Menschen nicht, wie die Abfallstoffe der täglichen Nahrung durch ihre Arterien und Venen hindurchgehen, wie sich Schicht um Schicht an den Wänden der Gefäße ablagert, wie sich Durchgänge verengen und plötzlich die gesamte Zirkulation stoppt. Der kurzsichtige Mensch sieht dies als eine unerwartete, unvorhersehbare Situation.

Die Menschen nehmen vom Druck des Hochwassers gegen einen Staudamm keine Notiz. Wenn der Damm jedoch irgendwann zusammenbricht, so wird dies letztlich dem Stein zugeschrieben, der zufällig von einem kleinen Kind hineingeworfen wurde.

Jedes Organ besteht aus Millionen von Zellen, durch deren symbiotische Zusammenarbeit das Organ seine Arbeit tut. Wenn der Nahrung einige der erforderlichen Inhaltsstoffe fehlen, so verlieren die Zellen allmählich ihre Vitalität. Nun werden die Energiereserven angezapft, aber auch sie sind irgendwann erschöpft. So lange das Organ noch seine Arbeit verrichtet, sehen die kurzsichtigen Menschen nicht das rote Licht; aber wenn das Organ schließlich seine Tätigkeit nicht mehr richtig ausführt, sagen sie, es sei »krank« und nehmen Zuflucht zu Arzneimitteln. Aber ist es denn möglich, daß eine kleine Pille die nährenden Substanzen ersetzen kann, die über Jahre

hinaus durch Feuerbehandlung zerstört wurden, um die Zellen wieder dazu zu bringen, ihre Arbeit ordentlich zu verrichten?
Wenn Nahrung einige Tage im Verdauungstrakt gelegen hat, fangen die Massen an Fleisch, Eier, Butter und Käse an zu gären und verursachen eine Entzündung, deren Symptom Durchfall ist. Wenn ein Kind Zeichen einer solchen Diarrhoe zeigt, wird die Schuld z.B. auf Fruchtschalen geschoben, die man vielleicht im Stuhl sieht. Niemand fragt, wie Fruchtschalen im Darmtrakt eines Kindes eine Entzündung hervorrufen können, die ohne Fäulnis oder Zersetzung wenige Stunden nach ihrer Aufnahme unverändert den Körper verlassen. Die ganze Tragödie entspringt der Tatsache, daß die Menschen Fleisch, Eier, Butter und Käse als notwendige Nahrungstoffe betrachten aber Früchte, Salate und Gemüse als etwas zweitrangiges, das man essen kann oder auch nicht. Manchmal wird Kindern sogar das Essen von Früchten verboten, um »ihren Magen nicht in Unordnung zu bringen«.

Fettsucht ist die gefährlichste Krankheit der Kochkostesser

Wenn der Mensch nicht in der Lage ist, unnatürlicher Kost zu widerstehen, bleiben Beschwerden wie Appetitverlust, Sodbrennen und sonstige Verdauungsstörungen nicht aus. Es sind die äußeren Zeichen des Kampfes des Körpers, um die Folgen einer unnatürlichen Ernährung zu neutralisieren, um giftige Substanzen aus dem Körper zu schaffen. Der Mensch verliert an Gewicht und dann versucht man ihn zu stärken, indem man ihm »nahrhafte« Mahlzeiten gibt. Wenn dann eines Tages der Organismus ganz darnieder liegt und den Kampf aufgibt, sagt der Mensch entweder dieser Welt Lebewohl oder sein Appetit nimmt zu, er beginnt unersättlich zu essen und an Gewicht zuzulegen, um seine »Gesundheit und Kraft wieder zu erlangen«. Der Organismus gewöhnt sich an diesen Zustand und gibt den Kampf gegen unnatürliche Nahrung auf - die gefährliche Fettsucht beginnt.

Durch unnatürliche Nahrung wird der Körper gezwungen, sich anzupassen und die Ansammlung schädlicher Stoffe, die durch diese Kost gebildet werden, zu tolerieren. Es bilden sich Ablagerungen von Fett, Harnsäure und deren Derivaten sowie Cholesterin, Mineralsalze, überschüssige Flüssigkeit, Steine, Krebsgeschwülste, Tumoren, inaktive und parasitäre Zellen, vielkernige Riesenzellen (Polikariozyten), Riesen- markszellen (Megakariozyten) usw. Diese erreichen manchmal ein Vielfaches der Größe einer normalen Zelle, aber sie sind nicht fähig, irgendeine nützliche Arbeit zu verrichten.

Diese »Ungeheuer« vermehren sich im Körper und wecken im Menschen die Illusion, er sei gesund und stark, während er tatsächlich an allmählicher Auszehrung leidet. Seine Muskeln werden schwach, seine Organe siechen dahin. Diese »starken, robusten« Menschen mit hervorquellendem Bauch, dicken fetten Armen, wabbeligen Händen und überhängenden Fettwülsten, von denen es weltweit eine Vielzahl gibt, sind in Wirklichkeit von Haut überzogene Skelette. Jeder von ihnen hat seine schwachen, ausgemergelten Muskeln mit einem Schaf beladen, das er freiwillig füttert und mit sich herumträgt. Aber, so seltsam es klingen mag, diese Menschen rühmen sich ihrer Gesundheit, Kraft und Stärke. Sie sind so stolz auf ihre Stärke bzw. ihren dicken Bauch, daß, wenn jemand im Gespräch Bezug darauf nimmt, sie »unberufen« sagen oder im Osten »Mashallah« rufen (d.h. »Was Gott will«) aus Furcht, sie könnten 1 Pfund ihres geschätzten Gewichts verlieren. Man könnte ein Dutzend Bücher mit Beispielen solcher beklagenswerten Kurzsichtigkeit füllen.

Kein Arzneimittel kann die durch Kochen zerstörten Rohstoffe ersetzen

Sämtliche Arzneimittel, die gewohnheitsmäßig angewendet werden, sind symptomatisch, das heißt, sie dienen als Beruhigungsmittel, um dem Patienten eine vorübergehende Erleichterung zu verschaffen oder Krankheitssymptome zu unterdrücken. In keinem Fall können sie die durch Hitzebehandlung zerstörten Bestandteile roher Nahrung ersetzen. Nach sorgfältiger Forschung über einen Zeitraum von 4,5 Jahren, der sich auf einen großen Kreis wohlhabender Engländer erstreckte, kamen die Peckham- Biologen zu dem Ergebnis, daß sich nur 9% der Bevölkerung völliger Gesundheit erfreut; die übrigen 91 % des Volkes waren krank, obwohl die meisten von ihnen nichts von einer Krankheit merkten. Nach Fällen klinischer Behandlung stellten sie fest, daß beinahe alle Kranken, die therapiert wurden, auf die Behandlung ansprachen, aber daß später eine deutliche Verschlechterung in dem allgemeinen Gesundheitszustand des Patienten beobachtet werden konnte. Das beweist, daß Arzneimittel lediglich die Symptome einer Krankheit verschleiern, und der Schaden, den sie anrichten, den bereits geschwächten O rganismus nur noch schwächer macht. Es darf daher niemand, der nicht krank werden, oder seine Gesundheit wieder gewinnen will, seine Hoffnung auf Arzneimittel setzen. Vielmehr sollte er davon Abstand nehmen und fortan natürlich, d.h. mit Rohkost leben.

Dies ist der einzig wahre, sichere Weg, wohingegen die Arzneimitteltherapie, um mit Bircher-Benner zu sprechen, nur »Täuschung und Betrug« ist. Nach meiner Überzeugung muß man es Selbsttäuschung und Selbstbetrug nennen. Die Ärzte können sich leicht von der Wahrheit meiner Worte überzeugen, indem sie ihre Krankenhauspatienten in zwei gleiche Gruppen einteilen und die eine Gruppe mit Arzneimitteln und Kochkost versorgen, während die andere nur mit Rohkost therapiert wird, und dann die Ergebnisse vergleichen. Das wäre der grundlegende und aussagekräftige Test, dem sie sich stellen müßten!

Nietzsche hat Arzneimittel als »die Hiebe der Geißel« bezeichnet. Ich will meine Behauptungen mit einigen Beispielen über die symptomatische Arzneitherapie beleuchten:
Der Schmerz ist ein Warnsignal dafür, daß der Körper in Gefahr ist, ein Schrei des Organismus nach Hilfe. Anstatt diese Gefahr aber zu beseitigen, betäuben wir die Nerven, die das Gefahrensignal zum Hirn übertragen durch Gifte, damit wir diesen Schrei nicht mehr hören. inzwischen nimmt die Krankheit ihren unvermeidlichen Verlauf, verschlimmert durch die nun eintretenden Arzneimittelschäden.

Ein anderes Beispiel: Wenn der Durchlaß unserer Arterien wegen der Anhäufung von Schadstoffen verengt ist, muß das Herz mehr Kraft aufwenden, um das Blut durch den Körper zu pumpen; das Ergebnis ist erhöhter Blutdruck. Anstatt nun die Blutgefäße von den Unreinheiten und Vergiftungen zu reinigen, verwenden wir neue Gifte, um die zur Erweiterung und Kräftigung dieser Durchgänge fähigen Nerven anzuregen. So lange diese Giftwirkung anhält, fließt das Blut nun durch die freieren Gefäße und der Blutdruck fällt vorübergehend ab. Läßt aber die Wirkung nach, kehren die Blutgefäße in ihren früheren Zustand zurück, sie sind durch die Arzneimittel jedoch mehr geschwächt als vorher.

Es gibt kein Arzneimittel, das nicht irgendwelche schädlichen Nebenwirkungen auf den Organismus hat. Es sind einige Veröffentlichungen erschienen, die sich mit diesem Thema befassen, so z.B.: »Reaktionen auf Arzneimittel« (1955) von Prof. Dr. Harry L. Alexander, der Medizinischen Universität in Washington, die uns eine Anzahl nützlicher Hinweise gibt. Natürlich werden Arzneimittel normalerweise nur für solche Komplikationen verantwortlich gemacht, die das

Opfer töten oder zu Krankheiten führen. Aber selbst dann wird nur eine von Tausenden von Komplikationen wirklich dokumentiert, der Rest bleibt unveröffentlicht. So wurde festgestellt, daß jede der mehr als 350.000 Substanzen, die zur Herstellung von Arzneimitteln Verwendung finden, organische Komplikationen auslösen. kann. Unter ihnen sind besonders gefährlich: Penicillin, Aureomycin, Streptomycin, Quecksilberverbindungen, Sulfonamide, Digitalis, Impfstoffe, Sera, synthetische Vitamine, Atophan, Kortison, Leberpräparate, Insulin, Adrenalin und viele andere mehr.

Synthetische Vitamine und Organextrakte,mit denen die zuvor in der Küche zerstörten natürlichen Nährstoffe ersetzt werden sollen, können einen Menschen töten. Allein im Jahre 1951 wurden 324 Millionen Gramm und 1952 350 Millionen Gramm Penicillin (ohne andere Antibiotika) in das menschliche Blut injiziert, um die in den Küchen der Menschen zerstörten natürlichen Antibiotika zu ersetzen.

Nach der Injektion töten Arzneimittel oft Tausende von Menschen, manchmal innerhalb kürzester Zeit, durch Anaphylaxie (Serumkrankheit) während Tausende die unterschiedlichsten Krankheiten bekommen können, von denen ich nur einige erwähnen möchte: Nesselsucht, Hautentzündungen, Hautjucken, Ekzeme, Purpura, Bronchialasthma, Polyarthritis, Leberzirrhose, Gelbsucht, Nierenentzündungen, Nierenschrumpfung, aplastische Anämie, Serumkrankheiten und Krätze. Die Menschen übersehen die Verantwortlichkeit der Arzneimittel, die solche Todesfälle und Krankheiten verursachen. Vielmehr wird die Schuld auf die Überempfindlichkeit des Körpers gelegt. Aber was diese Überempfindlichkeit, die dem Menschen nicht angeboren ist, verursacht, über diese Frage wird mit Stillschweigen hinweggegangen.

Meine armen Kinder wurden mehrere Male jedes Jahr von solchen Krankheiten und Hautleiden heimgesucht. Wir selbst versuchten immer den Grund in ihrer Kost zu finden, doch die Ärzte, die uns Bündel von Rezepten und Verordnungen gaben, verloren nie ein Wort über die Gefährlichkeit der Arzneimittel, die sie ihnen verordneten. Wie Millionen andere glaubten auch wir, daß Mediziner dazu da seien, Menschen zu heilen und nicht, um sie krank zu machen. Wir waren ganz erstaunt, daß beide gleichzeitig Gelbsucht bekamen, weil wir wußten, daß dies keine Infektionskrankheit ist. Um mein Gewissen zu erleichtern kann ich heute nichts anderes mehr tun, als andere Eltern vor solchen Gefahren zu warnen.

Es ist traurig, sehen zu müssen, wie heute die gefährlichsten Arzneimittel mit Hilfe des Fernsehens und der Magazinwerbung als wohltuende Dinge, die man jeden Tag nehmen kann, volkstümlich gemacht werden. Die Medizin und die Pharmazie haben sich zu großen Konzernen mit Handelsgeist und profihaften Geschäften entwickelt.

Rohkost dagegen könnte Arzneimitteln sofort überflüssig machen, denn wo keine Krankheiten sind, gibt es auch keinen Bedarf an Arzneimitteln. Krankheiten sind das Ergebnis einer Nahrungsmittel-Degeneration. Ihnen könnten deswegen auch durch eine Änderung unserer Kost der Nährboden entzogen werden. Alle Versuche, Krankheiten mit Arzneimitteln zu heilen, sind ein gefährliches, sinnloses Experiment, das zu Fehlschlägen verurteilt ist.

Ständig entwickeln sich neue Krankheitsbilder. Als Folge davon werden unablässig neue Seren und Impfstoffe hergestellt, es werden ständig stärkere Antibiotika entwickelt, und wir werden immer mehr in ein Labyrinth aus Irrtümern, Komplikationen und Lastern hineingezogen.

Auf dem Gebiet der Medizin muß ein beispielloser und grundlegender Wandel vollzogen werden. Alle ehrlichen Ärzte sollten gemeinsam aufstehen und Maßnahmen einleiten, um die Zerstörung der natürlichen unversehrten Nahrungsrohstoffe, die für den Aufbau und Erhalt des menschlichen Körpers bestimmt sind, zu verhindern.

Für die meisten Menschen ist aber in ihrer Kurzsichtigkeit Rohkost gleichbedeutend mit einem Rückschritt in das primitive Leben der Vorgeschichte. Für unsere Zivilisation gibt es jedoch keinen größeren Frevel, als das Kochen und Raffinieren natürlicher Lebensmittel. Der Rohköstler geht dem Elend, das durch die sogenannten Zivilisationskrankheiten ausgelöst wird, aus dem Weg. Er verweigert den »Fortschritt« der Zivilisation, der zur Devitalisierung bzw. Zerstörung der für den Menschen bestimmten Nahrungsstoffe durch Verarbeitung, Raffination, Konservierung, Kochen usw. führt. Andererseits braucht er aber nicht auf die Bequemlichkeit zu telefonieren, mit dem Flugzeug zu reisen oder seine Früchte im Kühlschrank frisch zu halten, zu verzichten.

Jahrhundertelang sind die Menschen so verblendet und unwissend, daß sie den Verzehr von Kochkost als etwas ganz Natürliches betrachteten. Wenn sie nun etwas von Rohkost hören, halten sie es für befremdlich und seltsam, wohingegen doch tatsächlich die Degeneration der natürlichen Lebensmittel durch Kochen das Unnatürlichste, Seltsamste und Kurioseste ist und als die größte Torheit der Menschheitsgeschichte angesehen werden muß.

Kochkost und Arzneimittel führen die Menschheit in die Vernichtung

Die Erde war einst von vielen Arten von Riesentieren bevölkert. Sie starben durch umweltfeindliche Bedingungen aus. Heute schafft der Mensch mit seiner Zivilisation solche ungünstigen Bedingungen, daß er ebenso irgendwann auf dieser Erde aussterben wird. Parallel mit dem Fortschreiten der Degeneration der Lebensmittel vermehren sich die Arten und Häufigkeiten der verschiedensten Krankheiten. In wenigen Generationen werden Menschen an Herz-Kreislaufstörungen oder an Krebs sterben, noch ehe sie das Pubertätsalter erreicht haben und ehe sich ihre Zeugungsfähigkeit entwickelt hatte. Auf Grund der alarmierenden Geschwindigkeit, mit der sich Krankheiten in den letzten Jahrzehnten entwickelt haben ist leicht vorauszusehen, daß dieser Zeitpunkt nicht mehr weit weg ist, wenn die Menschen weiter bei ihren schädlichen Gewohnheiten bleiben.

Wissenschaftler, welche die Kochkost und die Arzneimittel in den Himmel heben, sind wie Händler, die am Rande des Bankrotts glücklich sind, Pfennige zu zählen, während sie die Augen vor den Verlusten in Millionenhöhe verschließen, die sie erwirtschaftet haben. Das Endergebnis jedes Geschäftes muß durch eine abschließende Bilanzierung belegt werden. Wir wollen sehen, welche Segnungen und Vorteile die Menschheit durch die Entdeckung des Kochens und der Arzneimittel im Vergleich zu den Myriaden der verschiedensten Tiere gewonnen hat. Nichts kann die Tatsache leugnen, daß der Mensch als das vollkommenste Wesen dieser Erde am meisten den verschiedensten Krankheiten unterworfen ist, mehr als sonst irgendeine göttliche Kreatur. Nach der Entdeckung der Vitamine sollte der Mensch einsehen, daß durch das Kochen diese wichtigen Bestandteile natürlicher Lebensmittel zerstört werden. Das Fehlen der Vitamine beschleunigt sein Ende. Er sollte diesem Zerstören ein Ende setzen und darüber wachen, daß die natürlichen Lebensmittel nicht unnatürlich verändert werden. Aber leider ist der Drang nach Kochkost so groß, daß er sich allen Reformvorhaben entgegenstellt. Die Sucht besiegt die Wissenschaft und hat sie fest in ihren Klauen. Mittlerweile versuchen die Menschen, die sich noch fest an die Kochkost

klammern, die Geheimnisse der Nährstoffe zu entschlüsseln und herauszufinden, welche Bestandteile beim Kochen zerstört werden, um diese dann durch synthetische zu ersetzen. Ist es nicht eine Torheit, wesentliche Nahrungsbestandteile zu zerstören und krank zu werden, um dann am Rande des Grabes stehend hoffnungslose Versuche zu unternehmen, sich durch synthetische Präparate zu helfen? Wir dürfen nicht vergessen, daß sich die natürlichen Vitalstoffe nicht auf die 4050 von den Biologen erkannten Stoffe beschränken. Es gibt so viele davon, daß wir uns kein genaues Bild von ihren quantitativen und qualitativen Eigenschaften machen können, die sie sich im Laufe von Jahrtausenden der Evolution erworben haben.

Lassen Sie uns einen Augenblick annehmen, daß es den Wissenschaftlern gelingt, alle ihre Varianten zu erkennen. Nur um die dem Weizenkorn entzogenen Vitalstoffe wieder künstlich zuzuführen: wie viele tausende Versuche und Forschungsarbeiten wären nötig, ganz zu schweigen von den damit verbundenen unerschwinglichen Kosten.
Die von den Kochkostanhängern unter den Biologen durchgeführten Versuche an verschiedenen Arten von Früchten, Salaten, Gemüse und Getreide beweisen, daß die natürlichen Nährstoffe die Eigenschaft besitzen, fast jede Art von Krankheit zu heilen. Aber die Menschen wollen nicht glauben, daß der menschliche Organismus frei von Krankheiten bleibt, wenn sie sich von Jugend an ausschließlich mit natürlichen Lebensmitteln ernähren. Schon der Gedanke, auf Kochkost verzichten zu müssen, raubt den meisten Menschen die Bereitschaft, rational zu denken, und die Wissenschaft fördert so die Sucht nach Kochkost.

Natürliche Kost ist kein vorübergehendes Therapeutikum, sondern ausschließliche Nahrung. Manch fortschrittliche Ärzte verdammen die Arzneimittel-Therapie, da sie von der unwirksamen Medikamententherapie enttäuscht sind, so daß sie diese Praktiken ablehnen und sich dem Studium der Grundprobleme der Prophylaxe (Vorbeugung) widmen. Unter ihnen war der berühmte Schweizer Arzt Dr. Max Bircher-Benner (1867-1939), von dessen Studien ich mehrere Abschnitte in mein Armenienbuch eingeflochten habe. Er war am Anfang seiner ärztlichen Laufbahn von dem Verlauf der Heilmethoden so enttäuscht, daß er, als er den Heilwert der natürlichen Nährstoffe erkannte, damit begann, seine Patienten mittels natürlicher Ernährung zu heilen ohne irgendwelche Medikamente. Sehr bald kam eine große Anzahl von Patienten, die überall in der Welt von den verschiedensten Ärzten erfolglos behandelt wurden, in sein Sanatorium nach Zürich und sie wurden in kurzer Zeit durch Rohkost geheilt.

Aber Bircher-Benner betrachtete Rohkost als Therapeutikum und nicht als ausschließliche Nahrung des Menschen. Als ob der Mensch gezwungen ist, sich von seiner Kindheit an mit unnatürlichen Nahrungsmitteln zu ernähren, um dann, wenn er krank geworden ist, mit einer »therapeutischen Diät« aus natürlicher Kost die Heilung zu versuchen. Aber dieses augenscheinliche Paradoxum hat seinen Grund. Es gab bisher niemanden auf der Welt, auch Bircher-Benner nicht, der sich darüber im klaren war, daß Kochkost eine Sucht ist und daß der Wunsch der Menschen nach Kochkost weder echten Hunger noch das biologische Verlangen der Zellen widerspiegelt.
Als Arzt hatte Bircher-Benner gelernt, Krankheiten zu behandeln. Niemand in der Welt hätte ihn ernst genommen oder gar ein Honorar bezahlt, wenn er sich öffentlich für ein Ernährungssystem eingesetzt hätte, das die Menschheit von allen Krankheiten befreit.

Momentan gibt es zwei diametral gegensätzliche Ansichten über die Ernährung. Die eine befürwortet die Rohkost, die andere die Kochkost; die eine vertritt den Vegetarismus, die andere die tierische Kost. Wissenschaft ist aber keine Politik. Der Mensch, der eine falsche Einstellung

hat, hat nicht das Recht, diese unschuldigen Kindern aufzuzwingen. Es ist ein Gebot unserer Epoche, diese beiden Standpunkte in internationalen wissenschaftlichen und kulturellen Gremien zu prüfen, so daß der, der Falsches lehrt, verdammt werden kann, während der richtige Standpunkt allen Menschen bekannt gemacht werden muß und er in allgemeine Lebensgewohnheiten umgesetzt wird.

Anfangs denken die Menschen, die nicht in die Tiefe des Problems eindringen wollen, daß die Rohkosternährung etwas ist, das sich nicht schnell verwirklichen läßt und daß die Menschen auch nicht bereit seien, ihre eingefleischten Gewohnheiten zu ändern. Aber das ist die Stimme der Sucht, nicht die der Wissenschaft. Die Wissenschaft muß von der Sucht getrennt werden. Zuerst müssen wir erkennen, daß Rohkost die wahre, vollständige und natürliche Nahrung für den menschlichen Organismus ist. Lassen Sie die Menschen, die ihre natürlichen Lebensmittel weiterhin degenerieren wollen, gewähren.

Zuerst müssen wir aus den mit der Rohkost gewonnenen Erfahrungen Lehren ziehen, um die falschen Meinungen der Ernährungswissenschaft zu korrigieren. Nach Meinung dieser Wissenschaft sind viele essentielle Nährstoffe schädlich, während die wirklich schädlichen als heilsam bezeichnet werden. Es muß klar gesagt werden, daß in allen Fällen, wo dem Schwachen, Kranken, an Magenstörungen und anderen Gebrechen Leidenden rohe Lebensmittel verboten werden, es gerade diese verbotenen natürlichen Nährstoffe wären, die ihn heilen, regenerieren und stärken könnten.

In solchen Fällen ist es keine Frage mehr, ob man mit einer schlechten Gewohnheit bricht. Im Gegenteil, der Patient verlangt nach Obst, aber man verweigert es ihm; er fühlt sich krank von der Kochkost, aber man veranlaßt ihn, noch ein bißchen mehr zu nehmen. Aus der Hand des Kindes wird die Frucht weggerissen, und man zwingt ihm gekochte Kost auf. Mit anderen Worten, man beschleunigt sein Ende, indem man es zwingt, genau die Nahrung zu essen, die die Ursache seiner Krankheit ist. Allein die Korrektur solcher Fehlentscheidungen würde die Zahl der vorzeitigen Todesfälle um 50% reduzieren.

Um sich selbst von der Richtigkeit dieser Feststellungen zu überzeugen, gibt es kein anderes Mittel, als selbst für ein paar Monate nur von Rohkost zu leben. Dieser Versuch sollte von jedem intelligenten Menschen durchgeführt werden. Auf diese Art kann den bestehenden Irrtümern und gegensätzlichen Meinungen in Ernährungsfragen ein Ende gesetzt werden.

Auf Rohkost bezogen bleiben die grundsätzlichen Ernährungsprinzipien nicht mehr begrenzt auf Universitäten und Forschungsinstitute; sie werden statt dessen von vorrangiger Wichtigkeit für die gesamte Menschheit. Für den Mann auf der Straße können die Namen der tausende und abertausende wichtiger Inhaltsstoffe, ihre Formeln und die langen Beschreibungen ihrer Wirkungsweisen in die drei Worten zusammengefaßt werden: Rohe vegetarische Kost!

Rohe pflanzliche Nahrung ist das beste und vollwertigste Rohmaterial für den menschlichen Körper. Rohkost kann zu einem Ideal werden, getrennt von der medizinischen Wissenschaft - ein Ideal, das nicht wissenschaftlicher Formeln bedarf, sondern nur der Logik. Die Beweise sind die unwiderlegbaren Naturgesetze und die Erfahrungen, die aus den Versuchen gewonnen wurden. Die Unversehrtheit natürlicher Nahrung darf nicht zerstört werden.

Der menschliche Körper ist die perfekteste und komplizierteste Maschine der Welt. Ebenso könnte man ihn auch als eine große Welt von Maschinen und Systemen bezeichnen, da jede Zelle in sich selbst eine winzig kleine komplizierte Maschine darstellt, die ihrerseits noch aus zahlreichen anderen Maschinen besteht. Bis heute konnte die Wissenschaft bis zu zehntausend Bestandteile in einer einzigen Zelle nachweisen. Jede Drüse, jedes Organ ist aus Milliarden solcher Zellen zusammengesetzt, und aus der Kombination dieser Drüsen, Organe, Körperteile, Skelett und Haut ist der menschliche Körper gebildet.

Diese hochkomplizierten Systeme müssen, damit sie ihre individuellen Funktionen innerhalb der Organisation des menschlichen Körpers richtig wahrnehmen können, mit Rohmaterial versorgt werden, das zehntausende verschiedener Substanzen enthält. All diese Substanzen werden durch Photosynthese mit Hilfe des Sonnenlichtes in den Pflanzen gebildet und gespeichert. Ein Samenkorn, ein Blatt oder ein Getreidekorn enthält alle nährenden Bestandteile, die für ein Lebewesen wichtig sind. Obwohl diese Bestandteile in den verschiedenen Pflanzen und Pflanzenteilen hinsichtlich ihrer Zusammensetzung und Anordnung variieren, stört das nicht, weil sie nach der Aufnahme in den Organismus in ihre Bestandteile zerlegt und wieder zusammengebaut werden; eine Substanz wird in eine andere umgewandelt. Der Organismus kann die verschiedenen Baustoffe gemäß seinem Bedarf verändern. Wenn aber irgendein chemisches Element gänzlich fehlt, kann er dieses Element nicht durch ein anderes ersetzen.
Im Laboratorium kann man, z.B. im Klee, keine großen Anteile von Kalzium, Vitaminen oder Proteinen entdecken, und doch entnehmen die Tiere dem Klee und einfachen Gräsern alle notwendigen Vitamine, Mineralsalze usw. und bauen daraus Knochen, Fleisch und Fett auf. Anstelle von Milch, Butter, Käse, Gehirn, Leber und Fleisch, das die Menschen als Quelle für Kalzium, Phosphor, Vitamine und »vollständige« Eiweißstoffe empfehlen, braucht nur die Pflanze empfohlen werden, denn das Tier baut aus der Pflanzennahrung alle diese Substanzen auf. Darum ist es völlig sinnlos und gefährlich zu erklären, daß diese und jene Nahrung reich an bestimmten Vitaminen ist, während eine andere viele Mineralstoffe enthält. Solche Inhaltserklärungen sind überhaupt nicht von Nutzen und führen den Menschen in die Irre.
Die Hauptfunktionen der Nährstoffe im Körper sind dreierlei. Zuerst dienen sie als Baumaterial zum Aufbau und zur Regenerierung der Zellen. Dann liefern sie die nötige Energie, um die Zellen am Leben zu halten und den Körper zu wärmen. Drittens versorgen sie die Zellen mit dem benötigten Rohmaterial für ihre jeweilige Tätigkeit.

Daher ist es dringend erforderlich, daß wir mit der gleichen Sorgfalt auf unseren Körper achten, wie ein Fabrikant auf seine Fabrik. Wir müssen unseren Körper mit Lebensmitteln als unverletztes Ganzes und in ausgewogenen Verhältnissen versorgen, wie sie uns die Natur bietet. Denn wenn ein Mangel an irgendeinem Bestandteil auftritt, wirkt sich dieser nachteilig auf den Aufbau und die Funktion unseres Körpers aus.
Aber wie behandelt heute der zivilisierte Mensch seinen Körper? Er führt ein ausschweifendes Leben, verbrennt, tötet und zerstört seine Nahrung und dann füllt er seinen Teller randvoll mit toter, giftiger Nahrung, die nur noch wenig oder nichts von den tausenden nährenden Substanzen enthält. So kann die Aufnahme eines bestimmten Nährstoffes das normale Bedürfnis seines Organs um das Hundertfache überschreiten bei gleichzeitigem Mangel an anderen Baustoffen. Aus gekochtem Fleisch, Weißbrot, Makkaroni, Reis, Kuchen, Butter und Margarine werden parasitäre Zellen primitivster Struktur gebildet, unter deren Gewicht der Kochköstler leidet. Die Wissenschaft kann nachweisen, daß vor 50, 100 oder 200 Jahren die menschlichen Leiden meist von einer ausgesprochenen Magerkeit begleitet waren. Zu dieser Zeit hatte der Mensch eine stärkere Abwehrkraft und konnte unnatürlichen Nährstoffen besser Widerstand leisten. Um zu

verhindern, daß ungewöhnliche Mengen schädlicher Substanzen eingelagert wurden, traten Appetitverlust, Durchfall, Erbrechen und weitere Beschwerden ein. Im Laufe der Zeit hat sich der Mensch der immer stärkeren Zufuhr degenerierter Nahrung angepaßt und die Folge sind dicke Babys mit pausbäckigen Gesichtern. Deshalb gibt es heutzutage weniger schlanke Menschen und die Welt ist voll von häßlichen, unnatürlich dicken Menschen.

Viele Kinder werden heute bereits mit einer Erblast wertloser, inaktiver Zellen geboren und die einfältigen Eltern sind stolz auf ihre dicken Babys mit ihren schwammigen Gesichtern. Manchmal ist die Dicke von solchen Dimensionen, daß es die erschreckt, die die wahren Ursachen kennen. Zu allem Überfluß werden solche »Ungeheuer« auf den Packungen für Baby- Nahrung auch noch als Beispiel für eine gute Gesundheit abgebildet.

Der menschliche Körper macht große Anstrengungen, um die unkon-trollierte Vermehrung parasitärer, nutzloser Zellen unter Kontrolle zu halten. Solche Zellen werden überall im Körper verteilt, z.B. in den oberen und unteren Gliedmaßen, rund um das Kinn, unter der Haut des Bauches und der Hüften und an anderen Stellen. So kann es passieren, daß gelegentlich einige dieser Zellen der Kontrolle entschlüpfen, um sich aus dem allgemeinen Zellverband abzusondern, unabhängig zu werden, ein eigenes Leben zu beginnen und sich grenzenlos zu vermehren. Häufig gelingt es dem Körper, Gruppen dieser Zellen irgendwo einzukreisen und sie an einer weiteren Vermehrung zu hindern. Das entstehende Gewächs wird »gutartige Neubildung« oder »gutartiger Tumor« genannt. Es muß von Gewächsen unterschieden werden, die mit Verzweigungen in die verschiedenen Körperteile hineinwachsen, um an Eiweiße (im besonderen an tierische Eiweiße) zu gelangen. Diese sind als »bösartige Gewächse« oder einfach als »Krebs« bekannt.

Es muß ausdrücklich betont werden, daß das Kochen nicht die einzige Ursache für den Wertverlust von Lebensmitteln ist.Weißes Mehl und polierter Reis sind auch dann gefährlich, wenn sie roh gegessen werden. Selbst getrocknetes Stroh ist keine vollwertige Nahrung, obwohl es Lebewesen am Leben erhalten kann. Eine perfekte Nahrung kann ein Stengel des Weizens mit der Ähre sein, wenn er im Sommer grün und im Winter getrocknet verzehrt wird. Für das Rind und das Schaf kann Gebirgsgras nicht als vollkommene Nahrung angesehen werden. Diese Tiere haben sich durch die Evolution in freier Natur entwickelt und dabei Gräser, Blätter, Früchte und Gemüse gefressen. Es treten auch mitunter Krankheitsfälle unter diesen Tieren auf, da der Mensch die für ihre Zellen erforderlichen Nährstoffe teilweise verweigert. Trotz allem sind die Organe grasfressender Tiere nicht solchen Risiken ausgesetzt wie die des Menschen und es gibt auch keine solch gefährlichen Krankheitserreger wie bei uns - aus einem einfachen Grund: sie haben keine Küche.

Sollte es nicht möglich sein, den Krebszellen die Fähigkeiten normaler Zellen zurückzugeben und sie in den Schoß des Ganzen zurückzubringen, indem man Früchte verzehrt, die zwar arm an Eiweiß aber reich an Vitaminen und wertvollen Nährstoffen sind? Keine Arznei auf der Erde ist im Stande, diese Aufgabe zu erfüllen. Alle Versuche, Krebs mit Medikamenten und Operationen zu heilen, sindvergeblich, aber der Mensch muß keinen Krebs haben, wenn er seine Nahrung nicht zerstört.

Zellen, die aus Huhn mit Reis, Suppen, gebackener Leber, Brot und Butter, Marmelade und Süßigkeiten gebildet werden, können keine ordentliche Arbeit leisten. Die aktiven und gesunden Zellen unseres Körpers werden ausschließlich aus rohen Früchten, Salaten und Gemüse geboren, also aus Nährstoffen, die tausende unterschiedlicher Substanzen in ihrer natürlichen lebendigen

Beschaffenheit in den menschlichen Körper bringen. Diese ißt der Kochköstler gelegentlich als »nicht nährenden« Luxus. jeder kann den Schaden erkennen, den Eltern anrichten, wenn sie ihren Kindern den Verzehr von Früchten vor einer Mahlzeit verbieten, um sich nicht den Appetit zu verderben. Es bedeutet, daß sie nicht die tausende verschiedener Nährstoffe in ihrem natürlichen und für sie lebensnotwendigen Zustand essen sollen, sondern daß sie statt dessen auf tote und leblose Nahrung warten sollen.

Kochköstler sind glücklich, wenn ihre Nahrung reich an Kalorien ist. Jedoch sind Kalorien nur dann nützlich, wenn sie vom Körper voll ausgenutzt werden. Wenn die Zahl der Muskelzellen gering ist und diese schwach und krank sind, bleibt der größte Teil der Kalorien ungenutzt, und so verlassen sie ihn in Form unerwünschter Wärmebildung und sind verloren. Wenn wir ein Feuer im Freien entzünden, so ist die Energie dieses Feuers nutzlos vertan, aber wenn wir dieses Feuer in einer Maschine entzünden, so erfüllt es seinen Zweck. Was die Kochkost betrifft, so bringt der Kochköstler das 3-4fache an Kalorien von dem, was seine Organe benötigen, in seinen Körper. Kalorien, die aus Rohkost gewonnen werden, dienen voll ihrem Zweck, weil diese Lebensmittel alles enthalten, was für die Verwertung dieser Kalorien notwendig ist.

Es gibt umfangreiche Literatur, die sich mit dem Studium der einzelnen Nahrungsbestandteile befaßt, einem Studium, das nicht nur wissenschaftlichen Kreisen vorbehalten sondern sehr populär geworden ist. Die große Aufmerksamkeit, die den einzelnen Bestandteilen gewidmet wird, entspringt jedoch der Tatsache, daß wir ihre Integrität verletzt und unseren Körper eines großen Teils von ihnen beraubt haben. Das Studium dieser einzelnen Bestandteile befindet sich noch im Anfangsstadium und nicht eines der tausend Geheimnisse ist dem Menschen wirklich bekannt. Das Studium sollte auf wissenschaftliche Kreise begrenzt bleiben, und alle Versuche mit einzelnen Nährstoffen, besonders mit tierischem Eiweiß, synthetischen Vitaminen und Mineralstoffen sollten nicht am Menschen gemacht werden. Bei unserem gegenwärtigen Wissensstand wäre es gefährlich, am menschlichen Körper zu experimentieren. In jedem Falle brauchen wir keine Zuflucht zu künstlich hergestellten Bestandteilen nehmen, da wir sie doch immer in ihrer wundervollen Unversehrtheit als natürliche Lebensmittel zur Verfügung haben. Keine isoliert aufgenommene Nahrungssubstanz kann für uns zu irgendeinem Zwecke nützlich und verwertbar sein.

Es sollte die Pflicht der Ärzte und Biologen sein, die Menschen zu ermuntern - ja, sogar zu zwingen, ihre Lebensmittel nicht zu teilen oder sonstwie zu bearbeiten, sondern sie stets im Ganzen zu essen, in ihrer natürlichen Zusammensetzung mit ihren lebendigen Zellen. Sie sollten niemals mehr über den Nutzen einzelner Nahrungsmittelbestandteile sprechen, sondern sollten deren Unentbehrlichkeit betonen; gerade so wie wir die Reinheit des Benzins für das Flugzeug nicht nur als nützlich betrachten, sondern als unentbehrlich. Sie sollten niemals über die Vorteile irgend eines besonderen Vitamins reden, sondern mit Nachdruck auf die Gefahren durch die Verletzung oder gar Zerstörung von Lebensmitteln hinweisen.

Der besseren Übersichtlichkeit halber kann man die ganze Ernährungswissenschaft in zwei Hauptpunkte zusammenfassen:

1. Die menschliche Nahrung sollte nur aus lebendigen Zellen bestehen. Nur Lebensmittel aus lebendigen Zellen haben alle die Eigenschaften, die notwendig sind, um den menschlichen Körper zu befriedigen. Der Mensch ist kein aasfressendes Tier. Er kann kein Fleischfresser sein

und eine Fliege in der Luft fangen und lebend verzehren oder eine Beute in Stücke reißen wie ein wildes Tier, und es obendrein mit allen Eingeweiden und Knochen verschlingen.

2. Es gibt sowohl allgemeine als auch ausgewählte Pflanzen in der Natur. Die vollwertigsten mit höchstem Nährwert ausgestatteten Pflanzen sind: Früchte, grünes Gemüse, Salate, Getreide und Wurzelgemüse. Mit den Tieren zusammen hat sich der Mensch entwickelt und den höchsten Grad an Vollkommenheit erreicht, gerade weil er fähig war, Lebensmittel höchster Qualität durch seiner Hände Arbeit zu erhalten, wodurch sich sein Körper entwickeln konnte. Deshalb sollte der Mensch die besten Lebensmittel zum Verzehr auswählen.

Durch den Verzehr von Kochkost befriedigt der Mensch seine Sucht mit wenigen Arten degenerierter Substanzen und beraubt seinen Organismus Tausenden anderer essentieller Bestandteile. Ein deutlicher Beweis hierfür ist die Tatsache, daß unter tausenden von ärztlichen Rezepten kaum eines gefunden werden kann, in dem nicht Vitamine oder andere Wirkstoffe verschrieben werden, aber man wird kaum eine Verschreibung finden, wo Eiweiß, Fett oder Kohlenhydraten erwähnt sind. Zusammengefaßt erfreut sich der Mensch einer vollkommenen Gesundheit, sofern er sich nur von rohen pflanzlichen Lebensmitteln ernährt. Er ist in dem Maße krank, wie er gekochte Nahrung zu sich nimmt, und er stirbt vorzeitig, wenn er ausschließlich von solcher Kost lebt.

Über das Entstehen von Krankheiten

Nehmen wir eine Drüse, die aus Milliarden von Zellen besteht. Die Zellen unterteilen sich in verschiedene Zellarten mit unterschiedlichen Funktionen. So gibt es z.B. Muskelzellen, Epithelzellen, Nervenzellen und Zellen für viele andere Funktionen. Die Hauptfunktion aller Drüsenzellen ist z.B. die Sekretion von Flüssigkeiten.
Die Drüsen eines Kochköstlers sind zwar vollständig vorhanden, aber nur ein Viertel oder Fünftel von Ihnen leistet produktive Arbeit und diese nicht einmal besonders gut. Mit Eiweiß allein, besonders mit dem als so hochwertig erachteten toten tierischen Eiweiß können nur einfachste Strukturen unfähiger und nutzloser Zellen primitiver Art gebildet werden. In ihrem Aufbau gleichen diese Zellen einfachen Organismen, wie in den frühesten Entwicklungsetappen auf der Erde, gebildet aus einfachen Bausteinen, aus Proteinen, Fett und Kohlenhydraten.

Im Laufe von Millionen Jahrhunderte machten die Einzeller eine lange Entwicklungsepoche durch und ernährten sich von Substanzen höherer Qualität, nämlich Vitaminen und uns bekannten und noch unbekannten Mineralstoffen. Während dieser Evolution wurden sie vollkommener und bildeten höher entwickelte Organismen, deren vollkommenste das menschliche Wesen ist. Wir können eine Zeitlupe dieser Entwicklung im Embryo sehen, vom Augenblick der Befruchtung bis zu seiner vollen Entwicklung. Der selbe Prozeß läuft bei der Entwicklung der einzelnen Körperzellen ab.

In der als Beispiel angenommenen Drüse haben alle Zellen besondere Aufgaben, die aber nur durch die Versorgung mit speziellen Nährstoffen für ihre Tätigkeit aktiviert werden können. Das Rohmaterial für diese Funktionen kann nur aus rohen Lebensmitteln extrahiert werden. Keine Biene kann aus dem Nektar gekochter Blüten Honig herstellen! Stehen einer Zelle nicht alle Nährstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung, so verlangsamt sich ihre Entwicklung oder sie entwickelt sich nicht komplett. Hieraus entstehen unvollkommene und kranke Zellen, z.B.

Fettzellen, zurückgebildete Zellen, bösartige oder Krebszellen, Riesenzellen, vielkernige Zellen usw.
So erreichen die meisten Zellen der imaginären Drüse nicht ihre Vollkommenheit. Das Rohmaterial, das für die Sekretion der Flüssigkeit notwendig ist, erreicht nicht einmal mehr die wenigen noch intakten Zellen, so daß die Drüse nicht fähig ist, ihre eigenen Produktionsaufgaben zu erfüllen. Solch negative Entwicklung und ungenügende Funktionen der Zellen kann auch in allen anderen Organen und Systemen vorkommen, woraus dann die verschiedensten Krankheiten resultieren.

Manchmal ist ein Drüse oder ein Organ gezwungen, sich so stark zu vergröß ern,daß eine Entfernung notwendig wird. Anstatt ganz natürliche Maßnahmen zu ergreifen, um die Zerstörung dieses Organs zu vermeiden, geben sich die Mediziner größte Mühe, es zu entfernen und preisen sich dann wegen des vollbrachten Wunders. Für einen Rohköstler ist es klar, daß kein Arzneimittel degenerierte Zellen zur Normalität und zur vollen Tätigkeit zurückbringen kann. Rohköstler haben keine Angst vor Mikroben, denn sie sind dagegen durch ihre natürlichen Abwehrkräfte gefeit. Mikroben können voll entwickelten Zellen keinen Schaden zufügen, da sie nur schwache und degenerierte Zellen angreifen.

Tatsächlich verdankt ein Kochköstler seine Existenz den wenigen rohen Lebensmitteln die er, ohne ihre wirkliche Bedeutung zu kennen, manchmal ißt. Da der Organismus seine Existenz mit einer unglaublich geringen Nahrungsmenge erhalten kann, genügen solch kleine Mengen an roher Nahrung, um ihn für eine gewisse Zeit am Leben zu erhalten.

Heute betrachten die größten Nahrungsmittelforscher Fäulnis und Verschmutzung für gewöhnlich als die einzigen Fehler der Nahrungsmittel. Sie beurteilen all jene Nahrungsmittel, die frisch, sauber und »gut gekocht« sind, als normale gesunde Nahrung. Daß ihnen Tausende von essentiellen Wirkstoffen fehlen, beunruhigt sie überhaupt nicht. Wenn man sie danach fragt, sagen sie, daß sie doch auch Früchte essen. Das ist aber eine unsinnige Antwort. Krankheiten entspringen ja gerade der Tatsache, daß wir die Lebensmittel in ihre Einzelteile zerreißen und diese dann als Teilnahrungsmittel zu uns nehmen, so wie es gerade kommt, ohne irgendeinen Plan.

Der Nährwert einer Nahrung darf nicht in der Vielzahl der verzehrten Nahrungsmittel gesucht werden, sondern in der Vielfalt der enthaltenen Bestandteile bzw. Nährstoffe. Einfaches Gras ist in der Menge der Nähr- und Wirkstoffe reichhaltiger als die ganze Auswahl verschiedener Gerichte, die bei einem großen Bankett geboten werden.

Es finden dauernd zahlreiche medizinische Kongresse über die Prävention von Krankheiten statt, wo sich die Vertreter der medizinischen Wissenschaft an reich gedeckten Tafeln zum Essen niederlassen, nachdem sie zuvor stundenlang über zweitrangige Themen debattiert haben. Sie ignorieren die Grundstoffe vollwertiger Lebensmittel, die im wunderbaren Labor der Natur heranwachsen und Krankheiten verhüten, und füllen sich den Magen mit »schmackhaften« Mahlzeiten aus degenerierten und toten Teilen von vier oder fünf der einfachsten Grundnahrungsmittel. Zu allem Übel betrachten viele von ihnen natürliche Lebensmittel als völlig unwichtig und beschließen ihre Mahlzeit mit Kaffee und Zigaretten. Die Mediziner mögen mir diese Kritik verzeihen, aber nach etwas Überlegung müßten sie zugeben, daß dies nicht die richtige Ernährungsweise sein kann, und daß es an der Zeit ist, einen grundsätzlichen Wandel in den gegenwärtigen Irrtümern der Ernährungsgewohnheiten zu vollziehen.

In einigen asiatischen Ländern wurden früher die zum Tode verurteilten Verbrecher ausschließlich mit gekochtem Fleisch ernährt. Gewöhnlich starben sie innerhalb von 28-30 Tagen, während ein Mensch bei völliger Nahrungsenthaltung 70 Tage lang am Leben bleiben kann, d.h., daß gekochtes Fleisch nicht nur ein armer Nährstoff ist, sondern daß die Gifte, die es im menschlichen Körper freisetzt, in relativ kurzer Zeit zum Tode führen können.

Auch ist bekannt, daß Menschen, die viel weißen, polierten Reis essen, an Beriberi erkranken; einer Krankheit, die nach einer Vielzahl von Beschwerden zum Tode führen kann. Das wichtigste Symptom von Beriberi ist die Polyneuritis (Nervenentzündung), wobei dies aber nur eines von vielen Krankheitszeichen ist. Der Mangel an Vitamin B1 ist nicht die einzige Ursache, wie allgemein angenommen wird. Weißer, polierter Reis enthält nämlich kaum noch Vitamine. Das gleiche gilt für weißes Brot und mit Weißmehl hergestellte Gerichte. Das trifft auch auf Fabrikzucker und raffinierte Fette zu. Diese Stoffe, die die Hauptkost eines Kochköstler darstellen, sind die Hauptfaktoren zur Verursachung eines vorzeitigen Todes. nur töten sie den Menschen unter den Zeichen von Diarrhöe, Infektionskrankheiten, Rheumatismus, Gicht, Arteriosklerose, Diabetes, Schlaganfall, Krebs und zahlreichen anderen Krankheiten, manchmal schon im Alter von nur einem Jahr, ein anderes Mal im Alter von fünf, zehn, fünfzig oder siebzig Jahren, je nach dem Mischungsverhältnis der beiden Nahrungsstoffe Rohkost und Kochkost und nach dem Grad vererbter Widerstandskraft.

Als Folge falscher Ernährung können heute viele Mütter ihre Babys wegen degenerierter Milchdrüsenfunktion nicht stillen und so füttern sie die Kinder mit Trockenmilch, Keksen, weißem Brot und Tee. Die Kinderkliniken und Waisenhäuser sind voll von Kindern mit Hautausschlägen, Fettsucht, Magersucht und vielen anderen Krankheiten, die als Folge einer solchen künstlichen Ernährung auftreten.
Es reicht oft schon aus, solchen Kindern täglich zwei Gläser Fruchtsaft zu geben, und sie genesen in ca. 14 Tagen. Aber die nahrungssüchtigen Diätiker irgnorieren den Bedarf an Früchten und führen alle Arten schmerzhafter Untersuchungen an den Kindern durch. Sie versuchen, die Kinder mit Trockenmilch, Fleischextrakten und künstlichen Vitaminen zu ernähren und mit verschiedenen Arzneimitteln zu behandeln. Unter Mißachtung der harmonische Ordnung der Nahrung experimentieren sie an den Körpern der Kinder, und alles mit ihren lückenhaften Kenntnissen, die sie in ihren Laboratorien gefunden haben. Wenn solche Kinder nicht irgendwann natürliche Nahrung bekommen, sterben sie sicherlich. Solche Todesfälle ereignen sich in der Tat zu Tausenden. Aber was noch schlimmer ist, viele Diätiker erlauben solchen Kindern nicht, rohes Obst zu essen. Sie glauben, daß der »schwache Magen« der Kinder dieses nicht verdauen könne. im günstigsten Fall wird die Obstfrage den Eltern überlassen, da die meisten Wissenschaftler dies als überflüssigen Luxus abtun. Ich habe gesehen, daß es in den meisten Krankenhäusern Fleisch, Kekse, Trockenmilch, Tee, Zucker, Margarine, Reis, Weißbrot, künstliche Vitamine und Arzneimittel in Hülle und Fülle gibt, aber nicht eine einzige Fruchtsaftpresse und der Einkauf von Obst ist nicht einmal Pflicht. Aus solchen Hospitälern werden Dutzende von Kinderleichen getragen, aber niemand macht die unnatürliche Ernährung für die Todesfälle verantwortlich. Daher appelliere ich an die menschlichen Gefühle aller Ärzte: gehen Sie mit Überlegung an diese Zustände heran! ich frage alle Universitätsprofessoren und alle verantwortlichen Körperschaften und Gesundheitsministerien aller Ländern der Welt, ob sie um die Gesundheit und das Wohlergehen ihres Volkes wirklich besorgt sind. Wenn sie es sind, müßten sie sich unverzüglich ans Werk machen. Meine Forschungsergebnisse sind keine Hypothesen, sondern beweisbare Tatsachen, die ich nicht als Resultat aus Versuchen an Meerschweinchen anbiete, sondern durch mein eigenes Beispiel und das Beispiel meiner Familie. Die besten Mittel zur Vorbeugung und

Heilung von Krankheiten und damit zur Hebung des Lebensstandards sollten für jedes Gesundheitsministerium Anlaß sein, Informationsabteilungen ins Leben zu rufen mit dem Zweck, den Menschen Kenntnisse über die Schäden, die durch das Kochen verursacht werden, nahezubringen. Ferner sollte Aufklärung über die Nahrungsmittel betrieben werden, die kaum Vitamine enthalten, wie z.B. Weißbrot, Reis, Fleisch, raffinierte Fette, Tee, Zucker, Kaffee, alkoholische und nichtalkoholische Getränke. Sie sollten die Bürger dahingehend informieren, den Verzehr gekochter Nahrung schrittweise einzuschränken und sich allmählich in ihren Ernährungsgewohnheiten auf mehr Rohkost umzustellen. Es wird wohl kaum möglich sein, alle Menschen auf einmal zu Rohköstlern zu machen, aber es ist wichtig, alle Menschen mit der richtigen Ernährungsweise vertraut zu machen, die von Kindheit an für den Körper die beste ist. Den Menschen muß erklärt werden, daß nicht Hühnersuppe, Reis, Schnitzel, Eier und Beefsteaks ihnen und ihren Kindern Gesundheit und Kraft geben, sondern gekeimte Getreide, Möhren, Tomaten, Nüsse und Trauben.

Ich nehme meinen eigenen Fall als Beispiel: Nach 52 Jahre langem Verzehr von Fleisch und anderer gekochter Nahrung hatte ich all meine Kraft verloren und konnte keine zwei Stufen mehr steigen, ohne außer Atem zu geraten. Nachdem ich nun 25 Jahre lang von der »Zivilisationskost« Abstand genommen habe, kann ich mit Leichtigkeit Berge hinauflaufen.
Ich weiß nicht, aus welchem wissenschaftlichen Grund viele Kinderheime und Tagesstätten den Kindern Dosen mit Keksen zur Verfügung stellen, wo sie sich, wann immer sie wollen, bedienen können. Diese Substanzen sollten durch Körbe mit Früchten ersetzt werden und getrocknetem Obst im Winter, von denen die Kinder frei essen dürfen, soviel sie wollen und wann immer sie Lust dazu haben. Dann wird jeder sehen, wie die Kinder von selbst anfangen, mehr Früchte statt degenerierte Nahrung zu essen und so ihre Gesundheit automatisch selbst erhalten. Rohkost sollte in allen Krankenhäusern für die Patienten verfügbar sein, und die Öffentlichkeit sollte über die Erfolge informiert werden. Reformen können in öffentlichen Restaurants und Kantinen begonnen werden, besonders auch bei der Verköstigung von Soldaten.

Ohne die Kochköstler ihres »Kochkost-Vergnügens«, so schädlich es auch sein mag, ganz zu berauben, müßte es mittelfristig möglich sein, die Menge der Kochkost wenigstens auf 50% zu senken und die Differenz mit frischen Salaten, Rohkompott und Obst auszugleichen. Es würden die Mahlzeiten nicht nur abwechslungsreicher und vergnüglicher, sondern die Gesundheit der Menschen würde verbessert und damit der Staatshaushalt sowie die Krankenkassen geschont. Wenn die Menschen erst einmal die durch Kochkost verursachten Schäden kennen, werden sie schon selbst bestrebt sein, diese zu vermeiden. Es werden sich einsichtige Leute finden, die die Stimme ihrer Sucht überhören, meinem Beispiel folgen und sich völlig der Rohkost zuwenden, um damit vollkommene Gesundheit für die Familie und sich zu erreichen. Menschen, die alle Hoffnung aufgegeben haben oder die ungestalt wurden durch unnatürliche Korpulenz, würden bei Einhaltung der Rohkost innerhalb weniger Monate wieder gesund werden.

Es erscheinen immer wieder Bücher, die den therapeutischen Nutzen verschiedener Früchte und Gemüse zeigen wie z.B. von Trauben, Datteln, Äpfeln, Orangen, Zwiebeln oder Rettichen. Sie zeigen spezielle Methoden des Verzehrs und versuchen dann, den Mantel des wissenschaftlichen Fortschritts darüber zu hängen. Tatsächlich sind aber alle eßbaren rohen pflanzlichen Lebensmittel vollwertig und haben mehr oder weniger die gleichen Eigenschaften. Es ist ganz gleich, an welcher Erkrankung ein Mensch leidet, Rohkost befriedigt die Bedürfnisse des Organismus, sie reguliert die Organfunktionen und stellt die Gesundheit des Menschen wieder her. Solche Informationen sollten der Öffentlichkeit kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

Die Ernährungsweise des Kochköstlers ist voller verhängnisvoller Widersprüche. Schädliche Stoffe werden oft als harmlos hingestellt, während wichtige Stoffe als schädlich bezeichnet und verboten werden. Das rührt daher, daß die Erfahrungen des Kochköstlers auf augenblicklichen, scheinbaren Erfolgen von Fabriknahrungsmitteln beruhen und auf falschen Schlüssen, die man meistens im Labor zieht. Am besten ist ein Versuch mit Rohkost, durch den die vielen Irrtümer, Widersprüche, Mißverständnisse, die in Ernährungsfragen herrschen, aufzudecken und dann ein für alle Male zu korrigieren. Die Ergebnisse dieser Versuche müßten danach weltweit veröffentlicht werden.

Es ist ein Verbrechen, Babys an Kochkost zu gewöhnen

Wenn allgemein anerkannt wird, daß Kochkost unnatürlich ist, daß sie Ursache fast aller menschlichen Krankheiten ist und süchtig macht, welches Recht hat dann ein Mensch, diese Sucht in den Körper eines Neugeborenen zu übertragen? Welches Recht hat er, die Organe eines kleinen Babys mit Nahrung zu schädigen, die auf dem Feuer der Küche getötet, verbrannt und zerstört wurde? Ist es nicht ein Verbrechen, ist es nicht in der Tat ein Menschenmord, ein Kindermord? ich selbst habe meine beiden geliebten Kinder mit eigenen Händen auf diese Weise getötet, und ich bin mir völlig der Ungeheuerlichkeit dieses Verbrechens bewußt.Tatsächlich sind alle der Nahrungssucht ergebenen Eltern Kindermörder. Im gegenwärtigen Zeitalter stirbt kaum noch jemand eines natürlichen Todes. Fast alle Todesfälle sind die Folge von Krankheiten, die durch gekochte Nahrung verursacht wurden, und die Menschen, die Kinder gekochte Nahrung zu essen lehren, sind deren Eltern! Kochkost essende Eltern sollten sich vergegenwärtigen, daß die Verantwortung für Krankheiten und krankhafte Störungen ihrer Kinder ausschließlich auf ihren Schultern lastet. Sie müssen dieser Tatsache ins Auge sehen. Auslöser für Krebs ist die Kochkost, die schon dem Baby gegeben wird, obwohl die Krankheit selbst in einem weit höheren Alter ausbricht.

Man kann einwenden, daß es für erwachsene Menschen schwer ist, vollständig auf Kochkost zu verzichten. Solange sie selbst dieser Gewohnheit nachgehen, mag das akzeptabel sein, aber wer zwingt sie, den Körper eines unschuldigen Kindes zu schädigen, diesen seiner wesentlichen Aufbaustoffe zu berauben und die Nahrung in schädliche Substanzen umzuwandeln? Dieses unmenschliche Verhalten unschuldigen Kindern gegenüber muß bei Strafandrohung geändert werden! Es gibt keine Vorschrift, die den Eltern verbietet, ihren Kindern statt Weißbrot, Reis oder Makkaroni gekeimtes Getreide zu geben; Honig anstelle von Zucker, frischen Karottensaft, Orangensaft, Apfelsaft anstelle von Milchgetränken; rohe Früchte anstelle von gekochtem Kompott, Walnüsse, Mandeln, gekeimte Bohnen und Erbsen anstelle von Fleisch und Fett. Nur mit Rohkost lebt ein Kind gesund, glücklich und lange, während Kochkost zu Krankheiten und vorzeitigem Tod führt. Sie können sicher sein, daß Ihr Kind im Grunde seiner Seele Rohkost wünscht, denn es verlangt einwandfreie Nahrung und es hat ein Recht darauf. Wenn die Organe eines Babys im Alter von 3 oder 4 Monaten, anfangen unregelmäßig zu arbeiten, verschreiben viele Ärzte künstliche Vitamine anstelle von Rohkost. Bestenfalls empfehlen sie als eine Art Medizin einen Eßlöffel Fruchtsaft, um damit sowohl ihr eigenes Gewissen als auch das der Eltern zu beruhigen. Warum sollte ein Kind an Vitaminmangel leiden, wenn die Mutter nicht selbst die in der natürlichen Kost vorhandenen Vitamine zerstört?

Schließen Sie einen Augenblick die Augen und vergegenwärtigen sie sich die Wunder der Natur. Sobald ein Weizenkorn in den Mund genommen wird, wird es aufgeschlossen und im ganzen

Körper verteilt. Die vielen verschiedenen Wirkstoffe, die im Weizenkorn enthalten sind, verteilen sich in alle Richtungen und jeder beginnt, seine spezielle Aufgabe zu erfüllen. Die verschiedenen Bestandteile des Weizenkorns erfüllen zigtausende unterschiedlicher Aufgaben und führen zur fehlerfreien biologischen Funktionen des Organismus. Was geschieht, wenn wir Weißbrot essen? Es bereitet dem Magen übermäßige Arbeit, indem es aufgeschlossen und in nutzlose Wärme verwandelt wird. Das Herz des Menschen, der sich von Körnerfrüchten ernährt, ist stark, während das eines Weißbrotessers schwach ist wie das Brot, das ihn nährt. Das beweisen die laufend zunehmenden Herzerkrankungen.

Wenn die Menschen zur Einsicht kommen, sich zukünftig von Rohkost zu ernähren, werden bis auf die bereits weit fortgeschrittenen Krankheitsfälle in den nächsten drei oder vier Jahrzehnten keine vorzeitigen Todesfälle mehr eintreten. Nach heutigem Wissensstand machen die durch Kochkost verursachten Todesfälle ein vielfaches der Todesfällen aus, die sich in den großen Kriegen ereignet haben .Im Namen der hilflosen Kinder appelliere ich an alle Wissenschaftler, Gelehrten, Staatspräsidenten, Gesundheitsminister, Eltern und kinderlieben Menschen in der ganzen Welt, dieses Verhalten gegenüber den kleinen Kindern zu beenden. Jeder Tag des Zögerns kostet tausende unschuldige Leben. Wir Erwachsenen sind frei in unseren Entscheidungen, und können unser Leben dem zweifelhaften Vergnügen der Kochkost widmen und so langsamen Selbstmord begehen, aber wer gibt uns das Recht, unsere Kinder zu vergiften mit genau der Nahrung, die sie nicht mögen und nur mit Abscheu hinunterwürgen? Die Kochkost darf uns nicht länger beherrschen und ich glaube, daß wir dem Sieg der Rohkost getrost entgegensehen können.

Es gibt Millionen von Menschen, die Alkoholiker oder andere Süchtige kennen, trotzdem aber selbst von diesen Lastern frei sind. Meine Tochter ist sechs Jahre alt (1963), und sie kann allem widerstehen; sie sieht andere Leute Kochkost essen, aber sie selbst hat kein Verlangen danach. Welcher Morphinist gewöhnt sein Kind von der Wiege auf an eine solche Droge? Was zwingt uns, das eigene Kind zu opfern und zum Gefährten unseres Lasters zu machen, nur um das eigene Laster zu bestätigen und fortzusetzen? Sollen wir doch als Eltern ein gesundes Kind gemäß den Naturgesetzen aufziehen und es dann, wenn es erwachsen ist, sein zukünftiges Leben nach seinem eigenen Willen leben lassen, wie wir es doch sogar mit Fehlern selbst tun. Wenn Eltern diese Zeilen gelesen haben, kann es keine Rechtfertigung mehr geben, daß andere »Spezialisten« einen anderen Rat gegeben haben. Wenn sie weiterhin die Wahrheit ignorieren, müssen sie für das Schicksal ihrer Kinder die Verantwortung übernehmen. Es fehlt die elementarste Einsicht, wenn man zehntausende Substanzen durch wenige ersetzt, lebende Zellen durch tote, ausbalancierte Rohkost durch degenerierte Nahrungsmittel, natürliche Lebensmittel durch unnatürliche, gekeimtes Getreide durch Weißbrot, grüne Erbsen durch Fleisch, frische Früchte durch Marmelade usw.

Wo ist der Beweis, daß die Natur einen Fehler gemacht hat, indem sie uns nicht mit gekochter Nahrung versorgt?

Ich appelliere an alle Wissenschaftler, entweder meine Ansichten zu bestätigen und in der ganzen Welt zu veröffentlichen oder zu beweisen, daß beim Erhitzen von Lebensmitteln kein Verlust im Nährwert und den Wirkstoffen sowie im energetischen Wert entsteht, keine lebenden Pflanzenzellen zerstört werden und keine Veränderung im Aufbau der Bestandteile stattfindet. Sie müßten ferner beweisen, daß unser Schöpfer bei der Erschaffung unserer Nahrung einen Fehler

gemacht hat, indem er uns diese nicht in einem »verfeinerten«, gekochten oder gebratenen Zustand geschenkt hat und daß die Manipulationen in Nahrungsmittelfabriken und Küchen Maßnahmen sind, diese Irrtümer des Schöpfers richtigzustellen; ferner, daß künstliche Vitamine einen größeren Nährwert haben als die, die in der Natur vorkommen. Können sie das nicht, dann müssen sie die Fehler, die sie bislang gemacht haben, zugeben und die Kochkost abschaffen; sie müssen zur Weisheit des Schöpfers zurückfinden und aufhören, sich in die Zusammensetzung der natürlichen Lebensmittel einzumischen.

Laßt doch die Fleischfresser ihr Fleisch, wenn sie es denn fertigbringen, frisch und roh verzehren, wie die Raubtiere es machen, damit die Fleischzellen nicht zerstört oder degeneriert werden. Wir haben kein Recht, die Unversehrtheit unserer von der Natur für den Menschen geschaffenen Nahrung, zu zerstören, wenn wir mit unseren wissenschaftlichen Möglichkeiten nicht in der Lage sind, das kleinste einzellige Lebewesen zu erschaffen und mit den uns bekannten Nahrungsstoffen längere Zeit am Leben zu erhalten; und wenn wir nicht fähig sind, in einem Samenkorn ein Tausendstel seiner Substanzen zu erkennen. Unbestritten ist eine große Anzahl von Versuchen durchgeführt worden und hat beachtliche Fortschritte bei der Entdeckung einzelner Bestandteile gebracht, aber diese Entdeckungen haben keinen größeren Wert als die Erfindung eines künstlichen Satelliten.

Der Unterschied zwischen einem künstlichen Vitamin und den Nahrungsbestandteilen eines Getreidekorns ist von gleicher Dimension wie der Unterschied zwischen einem künstlich geschaffenen Satelliten und den Himmelskörpern, die das System der Milchstraße bilden. Die Wissenschaftler, die künstliche Satelliten herstellen, maßen sich jedoch niemals an, die ganze Milchstraße auslöschen zu können und sie durch von ihnen geschaffene Himmelskörper zu ersetzen.

Der sinnvollste Weg ist, die Naturgesetze über die Entwicklung der Pflanzen und Tierwelt sorgfältig zu studieren und die Arbeit der Natur durch Anwendung natürlicher Mittel zu unterstützen, um die Evolution nicht zu behindern. Unter keinen Umständen darf man die Werke der Natur vernichten und dann versuchen, sie mit fragwürdigen Präparaten und künstlichen Vitaminen wiederherstellen zu wollen.

Legen wir ein Stück Kartoffel oder Kürbis in Butter und braten es, so läuft ein Prozeß der Zellzerstörung ab. Es beginnt zu zischen, zu schrumpfen, braun zu werden und auszutrocknen, und wenn wir diese Behandlung noch etwas länger durchführen, verkohlt alles und verwandelt sich in Asche. Der appetitliche Geruch, der unsere Nasen kitzelt, ist der Geruch vernichteter Bestandteile der natürlichen Lebensmittel, die über unseren »Verstand« lachen und sich in Luft auflösen. Bezeichnungen wie »kochen« und »backen« dürften überhaupt nicht im Sinne von zubereiten, aufbauen und veredeln verwendet werden, wie es Sprachgebrauch ist. Sie müßten vielmehr Synonyme für zerstören, verbrennen, abtöten, ruinieren, auslöschen werden, denn durch diese Maßnahmen werden die wertvollsten Stoffe zerstört, die für unseren Körper von vitaler Bedeutung sind.

Kein Baby mag den Geschmack von Kochkost, der nur dem Eßsüchtigen ein vertrautes Signal ist Die meisten Menschen glauben, es sei grausam, Kindern keine Kochkost zu geben. Die Menschen sollten sich darüber im klaren sein, daß Kochkost überhaupt nicht geschmackvoll ist. Sie erscheint nur dem Nahrungssüchtigen geschmackvoll, so wie Opium einem Süchtigen. Bis jetzt sagte

niemand diese einfache Wahrheit, weil seit urdenklichen Zeiten niemand von der Nahrungssucht frei war.

Die Organe eines Neugeborenen sind auf den Zusammenklang natürlicher, roher Nahrung eingestellt. Das Kleinkind genießt mit größtem Vergnügen rohe Früchte und Gemüse. Es ißt mit großer Befriedigung Kartoffeln, Auberginen, grüne Erbsen und Linsen, die ihm schmecken, für den Kochköstler aber geschmacklos sind. Das Kleinkind hat an dem Geschmack der Kochkost keinerlei Freude; es ekelt sich davor und meidet ihn und nur mit größtem Widerwillen schluckt es diese unnatürliche Nahrung herunter. Doch die einfältigen Eltern verstehen es nicht. Sie sind von ihrer eigenen Sucht geleitet, und in der Sorge, das Kind ja gut zu füttern, zwingen sie dem Kind mit Gewalt nichtsnutzige Nahrung auf und dann auch noch in einer Menge, die das Kind süchtig macht. So zerstören die Eltern seine Gesundheit und sein Glück. Während seiner ersten Lebensjahre führt ein Kind einen ernsthaften Kampf gegen unnatürliche Nahrung. Das zeigt sich in den zahlreichen Kinderkrankheiten und den häufigen Magenverstimmungen, von denen die Kinder befallen sind, leider auch in der hohen Sterblichkeitsziffer der Kinder. Das Baby ist eine neugebaute, vollkommene »Fabrik«. Es wird nie krank, wenn wir es mit natürlichen Lebensmitteln versorgen.

Die Umstellung auf Rohkost ist der einzige Weg, um die Menschheit vom Fluch der Krankheiten zu befreien. Die Verbreitung der Rohkost muß bei kranken Menschen beginnen, bei Neugeborenen, Erwachsenen, die mit der nötigen Willenskraft und Weisheit ausgestattet sind, und bei den vernünftigen Eltern von Rohkostkindern, die aus ihrem Hause jegliche entartete Nahrung fernhalten, um die Kinder nicht in Versuchung zu führen.

Diese Anfangsphase der allgemeinen Absage an die Kochkost wird bis zu dem Tage dauern, an dem Autoritäten zur Vernunft kommen und die Rohkost zur verbindlichen Kost erklären und so den Willen der Natur der noch unaufgeklärten Menschheit aufzwingen. Es wird die Zeit kommen, wo Rohkost in der ganzen Welt vorherrscht. Von diesem Zeitpunkt an wird die Zerstörung der für den Menschen bestimmten natürlichen Nahrung zu einem Verbrechen erklärt und mit höchsten Strafen belegt werden.

Schwierigkeiten bei der Abkehr von der Kochkost dürfen nie dazu herhalten, den durch sie angerichteten Schaden zu leugnen. Niemand versucht Diebstahl, Raub und Mord zu rechtfertigen, obwohl es bisher auch nicht möglich war, diese Plagen auszurotten. Der entscheidende Punkt ist, daß die Wissenschaft im zustimmen und der Öffentlichkeit erklären müßte, daß das Kochen der Nahrung falsch, unnatürlich und gefährlich ist und eine direkte Ursache von Krankheiten darstellt.

Die Folgen der Kochkost sind:
Eßsucht, Krankheiten, medizinische »Wissenschaft« und Pharmakologie.

Der Hauptzweck der medizinischen Wissenschaft ist es, degenerierte und mangelhafte Organe der Menschen auszubessern und zu erneuern. An Stelle der medizinischen Wissenschaft hat der Rohköstler seine Gesundheits-Wissenschaft, deren Hauptanliegen es ist, die oben erwähnten Degenerationen zu vermeiden und ein gesundes, glückliches, langes und friedvolles Leben für die gegenwärtige und die zukünftigen Generationen zu sichern. Alle Krankheiten werden durch die Verletzung der Naturgesetze ausgelöst.

Rohkost in meiner Familie

Daß ich im Alter von 77 Jahren dieses Buch schreiben kann, verdanke ich der Rohkost. Vor 7 oder 8 Jahren war mein Herz in einer derartig schlechten Verfassung, daß ein Herzinfarkt unvermeidlich erschien. Ich wurde kurzatmig, wenn ich einige Treppenstufen erklomm und hatte kaum die Kraft, einen Eimer Wasser zu tragen. Verstopfung, Magenbeschwerden, Sodbrennen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Hämorrhoiden, Gicht, Sklerose, hoher Blutdruck, Tachycardie (Herzjagen), chronische Bronchitis und häufige Erkältungen waren meine ständigen Lebensbegleiter. Dank der Rohkost verschwanden all diese Leiden. Mein Blutdruck sank von 18-20 auf 13, und mein Pulsschlag von 80-90 Schlägen auf 58-60. Ohne die geringsten Ermüdungserscheinungen kann ich in 4 Stunden nach Tajrish und zurück (eine Entfernung von 24 km) gehen, wie eine Ziege Berge ersteigen, schwere Koffer die Treppe hinauftragen, und wenn ich Zeit habe, einen Spaziergang von 12 km als Tagespensum machen.

Ich, der ich früher an chronischer Bronchitis litt und mehrmals jährlich an Grippe erkrankte, hatte in den letzten Jahren keine einzige Erkältung und habe das ganze Jahr -Sommer wie Winter- an der frischen Luft geschlafen, ohne die geringste Furcht vor Erkältung oder Mikroben. Vor Jahren hatte ich einen so schweren Gichtanfall, daß ich nicht einmal mehr meine große Zehe berühren konnte. Heute kann ich sie mit größter Kraft ohne die geringsten Schmerzen bewegen und drehen. Wo in aller Welt wurden solche Ergebnisse erzielt mit Medikamenten wie Atophan, ACTH, Digitalis, Bromverbindungen, Jodverbindungen, Aspirin, Antibiotika oder anderen Arzneimitteln?
Ein Herz, das in der Minute nur 58mal schlägt, kann sicherlich seine Arbeit längere Zeit ausführen als bei einer Geschwindigkeit von 80-90 Schlägen. Bei Kochkostessern ist ein solcher Abfall der Pulsrate nur wegen eines schwachen Herzens gegeben, aber in meinem Fall ist er das Ergebnis der energiesparenden Arbeit meiner Verdauungsorgane.Es ist schon bezeichnend, daß bei dem Versuch, meinen Magen mit einem Übermaß an natürlicher Nahrung zu überladen, dieser Überschuß nicht lange im Magen bleibt, sondern sogleich über den Darmtrakt ausgeschieden wird, ohne verdaut bzw. worden zu sein; und trotzdem treten nicht die geringsten Verdauungsbeschwerden auf. Unter diesen Umständen ist der Puls nicht mehr als 4-5 Schläge erhöht.

Als ich mich hingegen experimentell mit gekochter Kost zu »befriedigen« versuchte wie ein gewöhnlicher Mensch, so sprang mein Pulsschlag auf 85-90 Schläge hoch und es brauchte Tage, bis mein Magen wieder sein normales leichtes Gefühl hatte.

Mein drittes Kind ziehe ich selbstverständlich als Rohköstlerin auf. Sie ist bereits über 20 Jahre alt, aber sie hat niemals das kleinste bißchen gekochter Nahrung in den Mund genommen. ihre Gesundheit ist das lebendige Beispiel für Perfektion und man kann den großen Unterschied zwischen einem Rohkost- und einem Kochkostkind sehen. Niemals gab es einen Grund, sich über Fieber, Erkältungen, Durchfall und Erschöpfung oder spezielle Kinderkrankheiten zu sorgen oder darüber nachzudenken, daß das Kind zuviel oder zu wenig essen würde. Sie ist so heiter wie eine Lerche und wenn sie Hunger hat, geht sie an den Tisch und nimmt sich das, was sie gern essen möchte. Es ist leichter, 100 Rohköstlerkinder aufzuziehen als 1 Kochkostkind!
Sie spielte, sang und tanzte den ganzenTag ohne Weinen oder schlechte Launen, ohne Schreien und ohne Unordnung zu machen. Sie ging um 8 Uhr zu Bett, und wenn sie ein paar Minuten gesungen hatte schloß sie die Augen und schlief wie ein Murmeltier bis zum anderen Morgen um 7 Uhr. Es ist für uns bemerkenswert, daß wir uns nach den ersten Monaten nur an 3 oder 4

Gelegenheiten erinnern können, wo sie während der Nacht erwachte. ihr Schlaf ist auch heute noch so tief und gesund, daß kein Geräusch oder irgendeine Bewegung sie aufweckt.

Wenn die Kinder im Kindergarten am Frühstückstisch saßen und Brot, Käse und Kuchen usw. aßen, holte sie aus ihrer Tasche die Früchte, die sie von zu Hause mitgenommen hatte und aß sie. Waren wir bei Freunden zu Besuch, kümmerte sie sich überhaupt nicht um die überladenen "Tische, an die sich die Leute setzten und sich an Kuchen und Süßigkeiten »labten«. Oft füllt sie die Teller ihres Spielzeug-Services und spielte Kochköstler- Party« mit ihren Puppen oder Spielkameraden. Sie hatte niemals den Wunsch gehabt -noch nicht mal aus Neugier- irgendetwas Gekochtes zu kosten. So sollten alle Kinder aufgezogen werden.

Meine Frau, der ich meine Ansichten niemals aufdrängte, hat ihre Ernährungsgewohnheiten allmählich unseres Kindes und ihrer Gesundheit zuliebe geändert. Sie wurde Rohköstlerin und ist mit ihrer Gesundheit sehr zufrieden. Zunächst gab sie das Fleisch auf, dann reduzierte sie von Woche zu Woche die gekochte Nahrung. Als das Kind größer wurde, ersetzte sie die Kochnahrung gelegentlich durch einige gekochte Kartoffeln. Endlich wurden auch diese ganz aufgegeben, als das Kind eines Tages die Mutter fragte: »Woher kommt dieser garstige Geruch, Mami?« Danach nahm sie nur noch eine dünne Scheibe Vollkornbrot, die sie gelegentlich mit Honig und Walnüssen aß.

Zu dieser Zeit hatte ich mich gerade auf Rohkost umgestellt und es ist mir klar geworden, daß die völlige Aufgabe der Kochkost von Anfang an die Regel sein sollte, speziell wenn man gesundheitliche Probleme hat. Heute erleben sie den Erfolg der Rohkost an ihrem eigenen Körper und es überrascht deshalb nicht, daß sie alles Gekochte aufgegeben hat. All das haben wir, nachdem wir einmal den ernsthaften Entschluß gefaßt hatten, ohne große Schwierigkeiten erreicht. Wenn es in einem Hause keinen Kochgeruch mehr gibt, wird Rohkost die einfachste Sache. Dieser Weg sollte von allen Eltern eingeschlagen werden, die ihre Kinder lieben und deren Gesundheit schützen wollen.

Kochkost fördert schlechte Gewohnheiten

Rohkost führt auch aus dem Kreis anderer Laster heraus wie z.B. Alkoholismus, Rauchen, Medikamenteneinnahme und Habsucht. Diese Süchte können den Rohköstler so wenig begleiten wie sich der Teufel mit einem Engel verbünden könnte. All diese Laster sind Begleiterscheinungen der Kochkost.

Mit der Einführung der Rohkost wird dauerhafter Frieden in der Welt einkehren, und eine ernsthafte und ehrliche Zusammenarbeit unter den Nationen beginnen. Verbrechen, Haß, Feindschaft, Arroganz, Neid und alle schlechten und animalischen Neigungen des Menschen haben ihre Ursache überwiegend in der Kochkost. Entsagt man der Kochkost, so beruhigen sich die Leidenschaften des Menschen, der Geist wird wacher und klarer und das Leben wird so leicht und unbeschwert, daß sich die Menschen nicht mehr gegenseitig das Blutaussaugen und ihr Gewissen für ein Gericht dicke Suppe verkaufen.

Die Frage der Ernährung sollte einzig auf den Austausch natürlicher Nahrung gegen unnatürliche Nahrung reduziert werden.

Rohkost ist der einzige Weg, die Menschheit dauerhaft von Krankheiten zu befreien. Halbherzige Maßnahmen haben keinen Erfolg. Bei Kochkost können die Berechnungen der Nährstoffwerte spezieller Diäten nicht zutreffend sein. Um welche Krankheit es auch immer gehen mag, wir müssen in Begriffen von «roh» und «gekocht» denken, von «natürlich» und «unnatürlich», von «rein» und «degeneriert». Die tägliche Reklame über Radio, Fernsehen, Zeitungen und andere Massenmedien für spezielle Vitamine, Mineralstoffe und Eiweißpräparate und die Angaben über deren Kaloriengehalt ist falsch, wertlos und gefährlich - ganz besonders deshalb, weil die Werte auf der Basis künstlicher Stoffe und tierischer Produkte ermittelt wurden.

Was die Eigenschaften einzelner Nahrungsmittelbestandteile betrifft, müssen wir uns überhaupt keine Gedanken darüber machen, welche Vitamine und Vitalstoffe in einem bestimmten Lebensmittel enthalten sind. Entscheidend ist die Kombination der verschiedenen Bestandteile, die in jedem Bissen roher Nahrung immer vorhanden ist. Wir müssen nur darauf achten, daß in unserer Nahrung nichts fehlt. Und dies ist nur der Fall, wenn wir rohe Lebensmittel essen, wohingegen Kochkost eine Mangelnahrung ist, der Tausende von Inhaltsstoffen fehlen. Jahrhundertelang haben sich Tausende von Spezialisten fortwährend mit dem besonderen Studium der Diäten befaßt. Sie haben sich damit aber nur zweitrangigen Problemen gewidmet, und ihre Aufmerksamkeit nicht auf die Schäden gerichtet, die durch die Küche angerichtet werden. Deshalb hatten ihre Forschungen nicht den erwarteten Erfolg und sie haben statt dessen durch ihre zahlreichen Widersprüche der Menschheit verheerenden Schaden zugefügt. Selbst die Vegetarier, die man als die fortschrittlichsten Menschen bezeichnen kann, haben nicht nur die durch das Feuer angerichteten Schäden toleriert, sondern sie haben sich auch mit Weißbrot abgefunden und mit raffiniertem Zucker. Trotzdem muß man aber anerkennen, daß Vegetarier den steinigen Weg des Verzichts auf die menschlichen Süchte gewonnen haben. Der schwierigste Schritt ist die Abwendung vom Fleisch. Der Ersatz der Kochkost durch Rohkost ist dann nur noch ein kleiner Schritt. Daher kann man hoffen, daß Vegetarier der verschiedensten Richtungen die Grundsätze der Rohkost am schnellsten übernehmen.

Einen großen Ruf als Diät-Experte hatte sich in Amerika Gaylord Hauser erworben. Aber selbst Hauser, so fortschrittlich er im Vergleich zu anderen Diätikern war, hat die in der Küche angerichteten Schäden nicht erkannt und versuchte deshalb, diese Schäden durch Ratschläge auszugleichen. Wollen wir für den Augenblick annehmen, daß seine Ratschläge nützlich waren. Aber welcher Arbeiter, Landwirt oder einfache Mann ist willens und bereit, den Rat zu bezahlen, wieviel schwarzer Sirup morgens genommen werden soll, wieviel Hefe am Abend oder wieviel tausend Einheiten Vitamine täglich zu schlucken sind?

Das kann meines Erachtens nicht die richtige Methode sein. Es ist notwendig, die Welt so umfassend wie möglich mit unversehrter Rohkost bekanntzumachen und zu versorgen und die Ernährungsgewohnheiten so radikal wie möglich zu ändern, damit der Empfehlung besonderer Diäten und einzelner Vitamine, nur um Kochkostschäden unzureichend beheben zu wollen, ein Ende gesetzt werden kann.

Den Wissenschaftlern ist bekannt, daß durch eine ausschließlich aus Weißbrot, poliertem Reis und Fleisch bestehende Ernährung die individuelle Lebenserwartung stark reduziert wird. Leider weiß der durchschnittlich gebildete Mann auf der Straße, den es ja angeht, das nicht. Nach seiner Vorstellung haben diese Nahrungsmittel einen hohen Nährwert. Selbst die hervorragendsten Wissenschaftler sind nicht in der Lage, ihren Nahrungssüchten zu widerstehen und essen trotz

aller Intelligenz von den Dingen, die sie langsam aber sicher töten. So begehen sie einen frühen Selbstmord durch Krebs oder Herzerkrankungen.

Es reicht nicht aus, diese Lehren nur in Büchern zu veröffentlichen. Es ist notwendig, die staatlichen Institutionen zu mobilisieren, um diese grundlegenden Änderungen überkommener Ernährungsgewohnheiten einzuführen. Aktive aufklärende Maßnahmen sind zu ergreifen, um allmählich die Zerstörung der Lebensmittel zu verhindern und den Konsum roher, unbehandelter Nahrung durchzusetzen. Das Ziel jeder Diät ist Rohkost, wobei das Wort »Diät« seinen Sinn verliert und statt dessen: »Natürliche Ernährung« oder «Die unbehandelte Rohkost für den menschlichen Körper» gesagt werden müßte.

Künstliche Vitamine und Mineralstoffe dürfen den Körper nicht länger schädigen

Die relativen Mengen der Nahrungsbestandteile in natürlichen Lebensmitteln sind unterschiedlich. Aber der millionste Teil eines Milligramms ist im menschlichen Körper genau so wichtig wie der mit einem Gewicht von I Milligramm. Und gerade die Substanzen, die nur in Spuren vorhanden sind, werden während des Kochvorganges zuerst zerstört.

Man mag sich fragen, warum mit solch mangelhaftem Rohmaterial die menschliche «Körper-Fabrik» nicht sofort aufhört zu arbeiten, wie man es von einer Maschine erwarten würde. Im Gegensatz zur Maschine wird das Leben eines Menschen noch lange Zeit aufrecht erhalten und so die irrige Annahme genährt, daß alles, was den Appetit befriedigt, auch nahrhaft ist.
Die Ursache hierfür ist darin zu suchen, daß der menschliche Körper keine gewöhnliche, technisch funktionierende »Fabrik« ist. Er hat Milliarden von Einwohnern, unzählige »Fabriken«, verschiedene Organisationen, Systeme, Lagerhäuser, Reserven usw. Selbst wenn er gar keine Nahrung bekommt, kann er noch bis zu 70 Tage am Leben bleiben, indem er von dem gespeicherten Reserven zehrt.

Unsere Nahrung wird nach dem Eintritt in den Körper mittels des Blutes bis in den äußersten Winkel verteilt und jede Zelle nimmt sich die Stoffe, die für ihren Aufbau und ihre speziellen Aufgaben nötig sind. Aber die gesunden Drüsen und Zellen nehmen nichts von den in degenerierten Bestandteilen der Kochkost auf - Sie warten, bis ihr Meister endlich seine Hand nach einer Zwiebel, einem grünen Salat oder einem Stück Obst ausstreckt.

Der Mensch fühlt nicht den Hunger der einzelnen Zellen, da ungeachtet des extremen Hungers seiner Drüsen und Zellen nach Vitalstoffen sein Magen voll ist und seine Gier befriedigt ist. Aber noch zufriedener sind die wertlosen, trägen, inaktiven Zellen, die diese ihrer primitiven Struktur entsprechenden angeblich »voll ausgeglichenen Baumaterialien« verschlingen und den Körper »stärken und kräftigen«, indem sie seinen Umfang vergrößern.
Deshalb besitzt ein Mensch 50 bis 60 kg überflüssiger, nutzloser Zellen, aber nur wenige hundert Gramm aktiver, spezialisierter Zellen, wodurch die Organe noch einigermaßen regelmäßig und fehlerlos arbeiten. Solange die Drüsen und Organe nicht ihrer letzten aktiven Zellen beraubt sind, solange vegetiert der Mensch noch irgendwie dahin. Erst wenn diese Zellen restlos verbraucht sind, kommt unweigerlich das Ende. Dann stirbt der »gesättigte«, »starke« und »kräftige« Mensch durch das Verhungern seiner Drüsen und Organe. Es verlieren z.B. die Herzzellen die nötige Kraft und Elastizität, um ihre Kontraktionen auszuführen. Das Herz versucht, dieser Situation durch die

Vermehrung seiner Zellen Herr zu werden: es wird mit nutzlosen, inaktiven, aus tierischem Eiweiß und Weißbrot gebildet Zellen erweitert. Nur bringt das keinen Nutzen, weil diese Zellen die Arbeit des Herzens nicht ausführen können und es nicht mehr lange dauert, bis das Organ aufhört zu arbeiten.

Wir wissen nicht, wieviel verschiedene Substanzen zum Aufbau eines Weizenkorns oder irgendeines anderen Pflanzenteiles zusammenwirken. Nehmen wir mal hypothetisch eine Zahl von ca. 10.000 an. Nach den Naturgesetzen müssen wir dann zu dem Schluß kommen, daß das benötigte Rohmaterial 10.000 verschiedene Substanzen enthält. Also müssen wir bei der Beschaffung des Materials darauf achten, daß möglichst nichts fehlt. Das ist das natürliche System, um das Funktionieren der menschlichen »Fabrik« zu sichern.

Wir wollen nun sehen, wie die Diät dieses Kochkostzeitalters auf den Kopf gestellt ist. Die Menschen führen Massenzerstörungen an den essentiellen Substanzen' aus und ernähren dann ihren Körper mit nur wenigen dieser Substanzen.
Nach Jahren mühevollen Forschens isolierten die Biologen in der Butter, dem Käse, der Leber oder dem Hirn nur 10 bis 15 verschiedene Substanzen. Man sollte nun von ihrem Wissensstand ausgehen können, daß die einzelnen Nahrungsmittel nicht nur aus 10 bis 15 Arten verfälschter, unausgeglichener, giftiger, degenerierter oder toter Substanzen bestehen und daß von den insgesamt im Rohmaterial vorhandenen Arten ca. 9.990 fehlen, weswegen diese Nahrungsmittel unzulänglich, schädlich und gefährlich sind und ihr Verzehr niemandem empfohlen werden kann. Und anstatt daß sie die Namen aller gefundenen Bestandteile aufzählen, beschreiben sie detailliert ihre Funktionen in der Nahrung und nachdem sie deren Eigenschaften aufgezählt haben, empfehlen sie diese als nützliche Nahrunsgmittel, ohne die fehlenden tausende nährenden Substanzen zu erwähnen, geschweige denn die schädlichen Folgen ihres Fehlens in der Nahrung. Man muß sich erinnern, daß die Funktionen der Rohstoffe im Organismus so vielfältig sind, daß kein Menschenleben ausreichen würde, sie zu beschreiben. Und keines dieser Bastandteile kann seinen Zweck erfüllen, wenn es isoliert und aus dem Ganzen herausgenommen wird.
Wenn man Wissenschaftler darauf hinweist, daß im Weißbrot keine Spur von Vitaminen mehr vorhanden ist, dann erwidern sie, daß man ja auch vitaminhaltige Nahrungsmittel äße. Mit der gleichen Rechtfertigung kann ein Maurer die Steine aufeinander legen und eine Mauer ohne Mörtel hochziehen und dann argumentieren, daß er manchmal auch Mörtel verwendet. So verschließt man sich, ausgelöst durch die verbreitete Genußsucht, der Wahrheit! Was ist denn Weißbrot? Lediglich Stärke, Zucker, Fett, Eiweiß und tote Salze - mit anderen Worten: nur die leblose Asche weniger Bestandteile von den Tausenden, die unsere Rohnahrung enthält.Was ist raffinierter Zucker? Doch nur ein Bestandteil von Tausend. Was ist Fleisch? Nur gifthaltiges Eiweiß und Spuren einiger degenerierter Bestandteile.

Doch der Mensch füllt seinen Magen mit diesen Substanzen und beraubt seine Organe tausender wirklich wichtiger Bestandteile. Was die daraus zu erwartenden Störungen seine Organe betrifft, so kann er sich die Folgen schon mal ansehen, wenn er ein Krankenhaus besucht oder die Illustrationen in medizinischen Büchern betrachtet. Wie können solche schrecklichen Entstellungen, Entzündungen und Geschwüre entstehen, wenn nicht durch das Fehlen hochwertiger Nahrung?
Obgleich die Wissenschaft bis jetzt lediglich 40 bis 50 jener tausenden von Nahrungsmittelsubstanzen entdeckt hat, so wird doch ein großer Teil der Medizin-Literatur der Beschreibung ihrer Wirkungsweise gewidmet und bildet so die Grundlage umfangreicher

pharmazeutischer Tätigkeiten aus denen ein weltweites Netz von Fabriken hervorgeganen ist, um solche Substanzen herzustellen und zu verteilen.

Man kann sich die Situation vorstellen, wenn die Forscher statt der 40 bis 50 Substanzen eines Tages vier- oder fünfhundert entdecken werden, ganz zu schweigen davon, wenn es ihnen gelingen würde, 5000 Arten zu entdecken. Der heutige Mensch scheint die Sicht für die Unversehrtheit der wirklichen Rohmaterialien, derer er bedarf, verloren zu haben; entweder stehen sie nicht permanent zu seiner Verfügung, oder es ist ihm unmöglich, sie zu finden. So muß er in jeden Winkel und jede Ecke schauen, um eines nach dem anderen zu finden und die Bedürfnisse seines Organismus zu befriedigen. Die Forscher erachten nur jene Substanzen als wissenschaftlich relevant, deren Formeln ihnen bekannt sind und über die in Büchern geschrieben steht. Da sie keine vollständige Formel für die Bestandteile des kompletten Weizenkorns kennen, sehen sie nichts Wissenschaftliches daran. Es ist eine »gemeine« Substanz, die man leicht überall bekommen kann, und die jedem bekannt ist. Aber es ist eine ganze andere Sache, wenn sie einige Bestandteile erkennen und die Zusammensetzung finden. Dann wird es wissenschaftlich! Die Entdeckung wird als großer Triumph in der Medizin gefeiert, und überdies bringt sie frische Impulse und neue Begeisterung in Fabriken, Kliniken und Apotheken.

Komme was will, die Menschen müssen endlich davon unterrichtet werden, daß sie sich zur Befreiung von Krankheiten auf Rohkost beschränken und die Zerstörung unserer Nahrung verhindern müssen.

Zu diesem Zweck müssen verantwortliche Menschen intensive Öffentlichkeitsarbeit betreiben und aktive Maßnahmen ergreifen, um die Denaturierung der Nahrung zu verhindern. Sie müssen neue Rohkost- Rezepte erarbeiten und der Öffentlichkeit bekannt machen, um so die Ernährungsgewohnheiten allmählich zu ändern. AlsResultat werden schrittweise die Krankheiten verschwinden und es wird und eine ungeheure Ersparnis in unseren Lebenshaltungskosten eintreten.

Bevor wir Rohköstler wurden, hat unserer Familie täglich I kg Brot gegessen, während heute 1 kg Weizen 8 bis 10 Tage ausreicht. Mit meiner früheren Kost aus Weißbrot wäre ich schon längst tot, aber dank der lebendigen Rohkost lebe ich noch, fühle mich besser als früher und ich fühle, daß ich noch viele weitere Jahre leben kann.

Vergleich der Gesundheit von Rohkostkindern und Kochkostkindern

Zuerst müßten Kindertagesstätten, Kinderheime, Krankenhäuser und Restaurants die Grundsätze der Rohkost übernehmen, um sie danach durch die Massenmedien breiten Bevölkerungsschichten vermitteln zu können. Bei so klaren und unwiderleglichen Tatsachen, wie ich sie dargelegt habe, bleibt zu hoffen, daß sich einsichtige Wissenschaftler der Thematik annehmen werden. Sollten sie aber noch weitere konkrete Beweise wünschen, so schlage ich folgenden Test vor: Teilen sie die Kinder eines Kinderheimes in zwei Gruppen ein. Die eine wird mit der üblichen »Zivilisationskost« ernährt, die andere mit Rohkost aufgezogen. Dann vergleichen Sie nach einem Jahr die Gesundheit der beiden Gruppen. Ich habe keinen Zweifel, daß durch ein solches Experiment die ganze Welt klar sehen wird, welches der beiden Ernährungssysteme wirklich wissenschaftlich humanitär ist. Der gleiche Test kann auch in Krankenhäusern durchgeführt werden.

Mancher mag einem solchen Test gegenüber die Einstellung vertreten daß es Sünde oder Ungerechtigkeit sei, solche »Experimente« mit Kindern zu machen. Wenn man jedoch etwas tiefer darüber nachdenkt wird einem bewußt, daß es kein »Experiment« ist, die Gesundheit und das Leben eines Kindes zu fördern indem man ihm alle Aufbaustoffe gibt, die sein Organismus von Natur aus braucht. Viel gefährlichere Experimente sind jene Tests, die im Namen der Wissenschaft mit künstlichen, kaum erforschten Substanzen gemacht werden und aufgrund derer Millionen Kinder in der Blüte ihrer Jugend sterben. »Experimente« sind Versuche, wobei mit der Gesundheit der Menschen mittels 1001 degenerierter Substanzen und Gifte gespielt wird und häufig neue Krankheiten auftreten, die dann als »Zivilisationskrankheiten« bezeichnet werden. Welcher Mediziner und Wissenschaftler hat sich bisher einer solchen »Zivilisation« geschämt und zugegeben, daß die Bedingungen, durch die solche Krankheiten entstehen, Unwissenheit oder Barbarei genannt werden müßten, niemals aber Zivilisation.

Der Staat muß unverzüglich der Wert der Rohkost wissenschaftlich prüfen

Mein Vorschlag, die Menschheit von Krankheiten zu befreien, ist eine radikale und gleichzeitig sehr einfache und natürliche Methode. Das ist eine wichtige Tatsache, der alle Wissenschaftler, Ärzte, Intellektuelle und verantwortliche staatliche Institutionen ihre Beachtung schenken müßten. Sie sollen entweder wissenschaftlich beweisen, daß meine Ansichten falsch sind und sie durch Experimente widerlegen, oder sie müssen deren Wahrheit erklären und die notwendigen Schritte für eine Umsetzung in die Praxis unternehmen. Sollten besonders die Ärzte gleichgültig oder mit Stillschweigen reagieren, so wäre dies für die Öffentlichkeit der klare Beweis für ihre fehlende Bereitschaft, Krankheiten vorzubeugen, um ihre Patientenzahl und damit ihr Einkommen nicht zu schmälern. Persönlich glaube ich nicht, daß das allgemein zutrifft, weil ein moralischer Mensch so nicht sein kann. Aber die Ärzte müßten einen erkennbaren Beweis für ihre höhere und edlere Gesinnung erbringen, und daß es tatsächlich ihr wichtigstes Ziel noch vor dem Geldverdienen ist, der Wissenschaft und der Menschheit zu dienen.

Edle, sozial gesinnte und uneigennützige Ärzte erreichen ihr angestrebtes Ziel leicht durch Übernahme der Rohkost, während inhumane, selbstsüchtige und gewinngierige Ärzte in ihr einen persönlichen Verlust sehen. Die angebliche Schwierigkeit, tief verwurzelte Gewohnheiten zu ändern, kann nur als fadenscheinige Entschuldigung dienen, um den Egoismus dieser Leute zu verschleiern. Die Wiederentdeckung der Rohkost ist die beste Gelegenheit, die Edlen von den Unedlen zu scheiden, die Guten von den Bösen, die Klugen von den Unklugen.
Es gibt keine wichtige Tätigkeit von größerem menschlichen Wert als die Förderung der Verbreitung der Rohkost. Es ist notwendig, alle Menschen aus der jahrhundertealten Lethargie zu erwecken, ihnen die Augen zu öffnen, sie aus ihrer Trägheit aufzurütteln und aus dem gegenwärtigen Dunkel zu befreien. Die Reichen müssen für diesen Zweck ihr Geld opfern; die Intellektuellen ihren G eist zur Verfügung stellen.
Es müssen sich Gesellschaften und öffentliche Clubs und Vereine bilden, themenorientierte Zeitungen und Bücher herausgegeben werden. Weiter müssen Sanatorien gebaut werden mit allen Annehmlichkeiten für Ruhe, Vergnügen und Sport, um die Menschen durch eine wenige W ochen oder Monate dauernde »Kur« zu heilen, zu verjüngen und sie von den Vorurteilen zu befreien und aufzuklären. Es ist nützlicher und wünschenswerter, Geld und Energie diesem Zweck zu widmen, als Kirchen zu bauen, und immer noch mehr Krankenhäuser zu errichten.

Rohkost ist ein Prüfstein, durch den wir beweisen können, welche intellektuellen über eine unabhängige Urteilsfähigkeit verfügen oder welche verantwortungsvolle Regierung tatsächlich an der Gesundheit und dem Wohlbefinden ihres Volkes interessiert ist. Die Weltgeschichte wird den Namen eines solchen Volkes in Goldlettern für ewig aufschreiben.

Es ist keine Sünde, die Wahrheit auszusprechen

Manche Leute bezichtigen mich einer scharfen Zunge. Wenn ich die Kochköstler als Mörder, Selbstmörder, Kindesmörder und Kriminelle bezeichne, so mache ich daraus keine juristische Anklage; ich sage nur die Wahrheit, so bitter sie auch klingt. Füllt eine Mutter den Mund ihres geliebten Kindes mit heißer Speise, so schwächt sie seine Organe und führt es zu Krankheit und Tod. Wenn ein Arzt eine Diät aus »nahrhaften« und »leicht verdaulichen« Mahlzeiten für kleine Kinder empfiehlt und Pillen und künstliche Vitamine auf Kosten von Gemüse und Früchten verordnet, so begeht er ein noch größeres Verbrechen.

Als wahre Ironie des Schicksals kann ich jeden Tag beobachten, wie der Schwache und Kranke gerade jene Nahrungsmittel als heilsam betrachtet, denen er seine Krankheit verdankt, und sie gierig verschlingt, während er andererseits die einzigen Substanzen (Rohgemüse und Früchte), die ihn wieder zur Gesundheit bringen können, in Unkenntnis ihrer heilenden Eigenschaften meidet. Millionen Leben fallen einzig und allein diesem verhängnisvollen Irrtum zum Opfer. Wer die Tragweite dieser Tragödie erkannt hat, darf nicht mehr tatenlos, stumm und gleichgültig bleiben.

Es gibt keine gesetzlichen Vorschriften gegen die Zerstörung der natürlichen Nahrung

Wenn irgendein Industrieprodukt auch nur den kleinsten Defekt aufweist, werden die Verantwortlichen der Schlamperei bezichtigt und zur Rechenschaft gezogen; wohingegen jeder, der unsere Rohnahrung ver-fälscht, straffrei ausgeht. Im gegenwärtigen Zeitalter des wissenschaftlichen Fortschritts ist es jedermann freigestellt, nach Methoden zur Devitalisierung oder Kombination unserer Nahrung zu suchen und solche degenerierten Nahrungsmittel zu verkaufen. Besonders unverständlich aber ist die Tatsache, daß Wissenschaftler wie z.B. Zellforscher, die ihr Leben der Erforschung biologischer Funktionen lebender Zellen gewidmet haben, oder auch Diätiker, deren Lebensaufgabe es sein sollte, die optimale Kost für andere Menschen zusammenzustellen, selbst degenerierte Nahrungsmittel kaufen und mit der größten Gleichgültigkeit und Sorglosigkeit verzehren, da sie allein dem Diktat ihres Gaumens gehorchen.

Zunächst scheint es unglaublich zu sein, daß wir uns von fast allen Krankheiten durch Rohkost befreien könnten. Aber das Großartige ist die Tatsache, daß das Unglaubliche wahr werden kann, wenn wir nur selbst erst mal die Erfahrung gemacht haben. Kleine Schwierigkeiten bei der Umstellung der Eßgewohnheiten dürfen uns nicht entmutigen. Sie sind nur der sichtbare Beweis dafür, wie stark die Versuchungen für den Menschen sind und sollten erst recht Ansporn für uns sein, alle Anstrengungen zu unternehmen, um dem Verlangen nach schädlichen Nahrungsmitteln zu widerstehen. Selbst die Menschen, die es schwer haben, Kochnahrung aufzugeben und bei

ihren alten Eßgewohnheiten bleiben, müssen die Wahrheit akzeptieren und sich im Interesse der heranwachsenden und zukünftigen Generation ebenfalls für die Verbreitung der Grundsätze der Rohkosternährung einsetzen.
Für die nach Kochkost und Arzneimitteln süchtigen Menschen sind die Grundsätze der Rohkosternährung zu fremdartig. Wir leben aber nicht mehr im Mittelalter, wo jeder Fortschritt oder jede Erfindung verfolgt wurde. Heute ist es eine Frage des Überlebens oder der Auslöschung der Menschheit.

Rohkost ist ökonomisch und hebt den Lebensstandard

Unglaubliche Mengen an Lebensmitteln werden durch das Feuer oder durch irgendwelche Verarbeitungsformen wie Schälen, Raffinieren, Kochen usw. zerstört. 100 G ramm gekeimter W eizen haben z.B. einen höheren Nährwert als das Weißbrot, das aus I kg Weizenmehl gebacken wird. Gleiches trifft auf alle anderen Getreidesorten zu, aber auch auf Hülsenfrüchte, Gemüse, Salate und Früchte. Wenn wir den Verzehr von Tierprodukten aufgeben würden, so könnten die in der Welt erzeugten pflanzlichen Lebensmittel ein Vielfaches der Weltbevölkerung ernähren, vorausgesetzt, daß sie in rohem Zustand gegessen werden. Die wahre Bedeutung der Rohkost wird noch verständlicher, wenn wir an die Arbeit, die Zeit und das Geld denken, die bei der »Verarbeitung« (Zerstörung) der Nahrung vergeudet werden und dann an die Folgekosten durch medizinischen Ausgaben für den Versuch, die von eben dieser Nahrung verursachten Störungen in unseren Organen zu beseitigen. Ich bin bereit jedem, der weitere Einzelheiten erfahren möchte, Einblick in meine Studien und Feststellungen zu geben. Die Geschichte wird die Verantwortlichen nicht rehabilitieren, die in dieser Hinsicht Gleichgültigkeit zeigen und die Ohren verschließen, um ihre persönlichen Süchte zu rechtfertigen.

Es gibt nur zwei Gründe für die Ablehnung der Prinzipien der Rohkosternährung: Entweder müssen sie erklären, daß sie lieber Krankheiten in Kauf nehmen, als die Menschen über das zweifelhafte »Vergnügen« der Kochkost aufzuklären, oder daß sie die von mir vorgeschlagenen Tests durchführen, d.h. sie müßten beweisen, daß Rohkost die Menschen tatsächlich krank macht. Das können sie aber niemals. Sie hätten also keine Alternative, als sich meinem Standpunkt anzuschließen.

Deshalb fordere ich besonders aller unschuldigen Kinder wegen, daß die Rohkostgegner ihre Meinung öffentlich darlegen, damit es zu einem Dialog mit den Rohkostbefürwortern kommt und die Öffentlichkeit Gelegenheit hat, sich selbst einen Eindruck zu verschaffen und die notwendigen Konsequenzen ziehen kann.

Jedem sollten die lebenswichtigen Nähr- und Vitalstoffe bekannt sein

Jeder Mensch ist stolzer Besitzer einer der kompliziertesten »Fabriken« in der Welt und das 'ist sein eigener Körper. Er allein ist für das reibungslose Funktionieren seiner »Fabrik« verantwortlich. Er sollte deshalb über die richtigen »Rohstoffe« für diese Fabrik Bescheid wissen.
Die Unversehrtheit dieser Rohstoffe wird nicht von der Anzahl der Ei-weißstoffe, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Spurenstoffe und Kalorien bestimmt, die immer wieder in Kochbüchern erwähnt sind. Es ist auch unmöglich, sie in langen Listen von Kochrezepten zu bestimmen.

Millionen und Abermillionen von Jahren hindurch hat die Natur frische, rohe Pflanzennahrung für den menschlichen Organismus geschaffen, hat sie in vollkommener Harmonie der erforderlichen Mengenverhältnisse kombiniert, hat ihnen Leben gegeben und in Form lebendiger Zellen konzentriert. Das ganze Geheimnis der Ernährung liegt in diesen Zellen, die entweder tot oder lebendig sind. Unter keinen Umständen können aber Substanzen, die aus toten Zellen bestehen, als Rohmaterial für den Körper dienen.

Der Mensch darf seinen Sinn für ausgewogene Mengenverhältnisse nicht verlieren und sich nicht an seinen Erfindungen erfreuen, da sie oft jenseits der Grenzen der Vernunft liegen. Beim Studium der einzelnen Nahrungsmittel haben Biologen eine ungeheure Mühe aufgewendet und wichtige Entdeckungen gemacht, die unseren Beifall verdienen. Diese Leistungen müssen jedoch in Relation zu der gegenwärtigen technischen und geistigen Entwicklung des Menschen gesehen werden. Gegenüber der Weisheit der Natur sind selbst die besten Wissenschaftler mit all ihren Studien und ihren zahlreichen Erfindungen in ihren Erkenntnissen nicht weiter als ein fünfjähriges Kind. Sie haben deshalb kein Recht, die von der Natur geschaffenen Lebensmittel in ihrer Harmonie und Einheit zu zerstören und den Menschen ihre unvollständigen Kenntnisse als vollkommene Wissenschaft darzustellen.

Beim Versuch, in die Geheimnisse der Nahrungsstoffe einzudringen, ist der Wissenschaftler unzweifelhaft von dem Wunsch beseelt, alle Bestandteile zu entdecken, die der menschliche Organismus benötigt, ihre relativen Mengen zu ermitteln und sie dann künstlich zusammenzufügen. Sie möchten also ein Weizenkorn oder eine Linse künstlich herstellen und ihnen Leben geben. Aber was dem Menschen nach tausenden Jahren intensivster Arbeit nicht gelang, das bietet uns die Natur um sonst. Was wollen wir mehr? Haben wir denn betreffs der Weisheit des Schöpfers irgendwelche Zweifel, oder spornt uns die Sucht nach Fleisch an, die überflüssigsten Torheiten zu begehen?

Es ist sinnlos und gefährlich anzunehmen, daß wir mehr Eiweiß oder andere Stoffe brauchen als in Pflanzen enthalten sind. Wenn diese nur kleine Eiweißmengen enthalten so folgert daraus, daß wir auch nicht mehr benötigen, denn genau aus diesen wenn auch kleinen Mengen hat sich unserer Körper gebildet und über einen Zeitraum von Millionen von Jahren entwickelt.

Manche Leute sprechen ständig über zellbildende Materialien. Wenn die sogenannten »vollständigen« tierischen Eiweiße und die heutigen »nahrhaften Mahlzeiten« die Größe des Menschen auch nur um 1 mm vermehren könnten, so müßte sich seine Größe auf einige Meter entwickelt haben. Künstliche Vitam ine können aus dem offensichtlichchen Grund nicht als Nahrung dienen, da sie oft innerhalb von 5 Minuten nach ihrem Eintritt in den Körper die Funktionen unseres Organismus stoppen; mit anderen Worten, sie töten uns langsam aber sicher. Es ist kurzsichtig, irgendeinen besonderen Stoff als spezielle Vitaminquelle zu bezeichnen oder als Quelle für einen Nährstoff. Alle organischen Verbindungen sind aus den gleichen Bestandteilen aufgebaut, sie unterscheiden sich nur in ihren physikalischen und chemischen Eigenschaften, durch die unterschiedliche Zusammensetzung und Molekular- Struktur. So weiß jeder, daß Alkohol und Zucker aus den gleichen chemischen Elementen bestehen (Kohlenstoff, W asserstoff und Sauerstoff), aber sie sind in Farbe, Geschmack und Aussehen völlig verschieden. Vögel werden in Käfigen mit nur einer Körner- und Samenart gefüttert, Haustiere werden oft nur mit einer Grasart ernährt, trotzdem erhalten diese Tiere ausreichend Eiweiß, Fett, Vitamine und Mineralstoffe aus nur diesem einen Nahrungsstoff.

Die Behandlung von Krankheiten mit künstlichen Vitaminen, Antibiotika und verschiedenen Medikamenten ist ein hoffnungsloses Unterfangen, das nicht auf ätiologischen, grundlegenden Überlegungen basiert, sondern auf symptomatischen, augenscheinlichen und widersprüchlichen Befunden. Kein künstliches Vitamin kann im Feuer zerstörte Vitamine ausgleichen; kein Gift kann die normalen Funktionen degenerierter Organe und Drüsen regulieren; kein Antibiotikum kann ein in der Küche zerstörtes natürliches Antibiotikum ersetzen.

Tiere heilen ihre Wunden, indem sie diese belecken. Ihr Speichel enthält bakterizide Eigenschaften. Die Sekretionen eines Kochköstlers haben diese Eigenschaften nicht mehr. Der Rohköstler wehrt die Gefahr einer Erkältung mittels der Sekretionen ab, die sich in den Schleimhäuten der Atmungsorgane bilden, wohingegen ein Kochköstler Mengen an Schleim und Speichel bildet und doch nicht in der Lage ist, der gleichen Gefahr zu begegnen.

Das Kochkost-Zeitalter wird beherrscht von Süchten, Aberglauben und der Mikroben

Die moderne Medizin ist von einem Netz des Aberglaubens umgeben. Ihre ganze Tätigkeit beruht auf Symptomen, scheinbaren und wider- spüchlichen Erscheinungen, während die wesentlichsten und fundamentalsten Lebensgrundsätze in Vergessenheit geraten sind. Tatsache ist, daß die reibungslose Funktion jeder Maschine abhängig ist von der gleichmäßigen Zufuhr reinen Brennstoffs, der vom Ingenieur bestimmt wird. In unserem Fall: »Reine Rohsstoffe« für die menschliche »Fabrik« sind lebende Pflanzenzellen und sonst nichts anderes!

Verblendet von seinen technischen Erfolgen bildet sich der Mensch ein, am Zenit der Weisheit zu stehen, während er tatsächlich ein primitives und unnatürliches Leben führt. Auf den Gebieten der Politik, Wirtschaft, Moral und Gesundheit werden die Gedanken und Gefühle der Menschen manipuliert und ihre Handlungen von Süchten und Aberglauben bestimmt. Da der Mensch die wichtigsten Grundprobleme des Lebens vergessen hat, überbewertet er Dinge ganz untergeordneter Bedeutung und macht sie zu Grundsatzfragen. Er verschwendet eine Unmenge Zeit und Fähigkeiten, schafft Feindschaften, vergießt Ozeane voll Blut und verbreitet allgemein Chaos und Zerstörung.
Historiker früherer Epochen haben die Steuern und Abgaben, die von fremden Eroberern den Menschen auferlegt wurden, in den finstersten Farben geschildert. Heute werden von »zivilisierten« Regierungen mit legalen Methoden mehr als 90% des Einkommens 'ihres Volkes konfisziert, um die eigenen Süchte und Neigungen zu befriedigen. Sie unterstützen die Herstellung von Tabak, alkoholischen und nichtalkoholischen Getränken, Tee, Kakao und Kaffee, all den Stoffen, die die Gesundheit des Volkes schädigen und dann brüsten sie sich mit dem erhöhten Steuereinkommen aus solchen Q uellen. Ständige suggestive Empfehlung einzelner Vitamine und Mineralstoffe bringt kein positives Ergebnis. Ständig entstehen neue Fabriken zur Produktion von Tabak, alkoholischen und nichtalkoholischen Getränken, Keksen, Süßigkeiten, Eiskreme, Wurstwaren, Konservenkost, Weißbrot, Margarine und anderen gefährlichen Substanzen, die weder Vitamine, noch Mineralstoffe enthalten und schädlich für die menschliche Ernährung sind.

Alles dies beweist, daß die Menschen im täglichen Leben nicht vom klaren Menschenverstand geleitet werden, sondern von ihren Süchten und falschen Vorstellungen, die typisch sind für die Kochkost essende Menschheit.

E s existieren viele politischen Parteien, religiöse Sekten und andere Gruppen, die sich mit trivialen und zweitrangigen Dingen befassen. Ich meine, es sollte die Hauptaufgabe aller zivilisierten Menschen sein, einen entschlossenen Kampf gegen Süchte und Aberglauben zu führen. Nur so wird es dem Menschen gelingen, das friedliche, angenehme, gesunde, lange und glückliche Leben zu erlangen, das er sich erhofft.

Den konkreten Beweis habe ich immer vor Augen. Mit Rohkost habe ich nicht nur mein Leben gerettet, sondern mich von all den Krankheiten befreit, die mich ständig quälten, und ich habe das Gespenst eines frühen Todes abschütteln können. Im Alter von 61 Jahren, wo die meisten Kochköstler in den Ruhestand gehen, habe ich die G esundheit, Stärke, Kraft und Ausdauer eines 25jährigen wiedergewonnen. Monatelang habe ich ununterbrochen täglich 16 Stunden ohne jedes Anzeichen von Ermüdung gearbeitet. Ich bin fest davon überzeugt, daß ich noch eine lange Lebensspanne vor mir habe.

Es wird immer gesagt, daß der Mensch essen soll, um zu leben und nicht leben soll, um zu essen. Die Zeit scheint gekommen, wo die Menschen das Essen als Mittel zum Zweck betrachten und nicht als Zweck in sich selbst. Folgen Sie meinem Beispiel, kämpfen Sie gegen die menschlichen Süchte und öffnen sie den Weg zu einem neuen, glücklichen Leben für alle Menschen.
Die in diesem Buch behandelten Fragen sind keine Geheimfragen, die man hinter verschlossenen Türen diskutieren müßte. Es sind Dinge, die alle Menschen angehen und deshalb öffentlich behandelt werden müssen, so daß jeder in der Lage ist, die richtige Entscheidung für seinen Körper zu treffen.

Zusammenfassung

Die Leser dieses Rohkost-Buches wenden sich oft persönlich oder brieflich an mich und fragen nach Einzelheiten einer speziellen Rohkostdiät. Nun, der Rohköstler braucht kein besonderes Programm für Morgen-, Mittags- oder Abendmahlzeiten. Er ißt, wann immer er mag, was immer er möchte und soviel sein Appetit verlangt. Da der Kochköstler an bestimmte Zeiten und Eßgewohnheiten gewöhnt ist möchte er auch die Rohkost in ein bestimmtes Schema pressen. Das ist zwar nicht notwendig, aber es schadet auch nicht.
Ich kann nicht für jeden Leser ins Detail gehende Rezepte ausarbeiten und verschiedene Menüs aufstellen, die eine Vielzahl neuer Gerichte enthalten. Die Unzahl von Kochgerichten mit degenerierten Nah-rungsmitteln hat sich in einer Zeit von Hunderten von Jahren und durch das Bemühen von Millionen Menschen entwickelt.
Wenn die Menschen einmal davon überzeugt sein werden, daß es die feine Art ist, sich roh zu ernähren, so werden über Nacht viele neue Rezepte für Rohkostgerichte entstehen.
Wenn eine Hausfrau einige Wochen lang die Zeit, die sie sonst für die Zubereitung von Kochkost verwendet, den Rohkostgerichten widmet kann sie es sehr leicht schaffen, ganz nach ihrem Geschmack eine Vielzahl leckerer Gerichte durch Mischen der zahlreichen uns zur Verfügung stehenden natürlichen, pflanzlichen Lebensmittel zuzubereiten. Nach vielen Versuchen kam ich zu dem Schluß, daß Lebensmittel wie Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Auberginen und Kürbisse, deren Rohverzehr von Kochköstlem als unmöglich angesehen wird, in unterschiedlichen Mengen gemischt werden können, um schmackhafte Salate herzustellen, die selbst den überzeugtesten Fleischessern gefallen.

Wir weichen Weizen, Linsen, Kichererbsen, Bohnen usw. in reinem Wasser ein. Wenn sie nach ein bis zwei Tagen zu keimen beginnen, spülen wir sie in frischem W asser, lassen das Wasser ablaufen, decken das Gefäß ab und stellen es an einen kühlen Ort. In diesem Zustand kann man die Keimlinge 34 Tage essen. Man kann sie auch mit Rosinen, Walnüssen, Datteln, Honig und vielen anderen Lebensmitteln kombinieren.

Wenn wir Salat machen, passieren wir Weizen, Linsen usw. durch einen Wolf, reiben Kartoffeln und Karotten, schneiden Gurken, Tomaten und Zwiebeln in dünne Scheiben und geben grünen Paprika und grüne Kräuter hinzu. Dann vermischen wir alles, fügen etwas kalt geschlagenes Öl und frischen Zitronensaft hinzu. Man kann auch mit Nüssen, Rosinen, Datteln usw. nach Geschmack verfeinern. Die Mengen der einzelnen Bestandteile können Sie beliebig variieren. Im Sommer ist es ein Vergnügen, einen solchen Salat kühl zu essen.

Mit solchen Zutaten als Grundlage können wir eine große Vielfalt der verschiedensten Salate unterschiedlichen Geschmacks zubereiten. Auch das Aussehen kann variiert werden, indem man grüne oder rote Salate oder Gemüse verwendet wie z.B. Spinat, Kopfsalat, Auberginen, Rote Bete und was immer der Garten liefert, aber die Hauptbestandteile der Salate sind Getreide, Hülsenfrüchte und Kartoffeln.

Rohkostnahrung ist die vollkommene Nahrung für arm und reich. Sie bietet den Vorzug, die Gesundheit zu erhalten bzw. sie bei Krankheit zurückzugeben. Sie spendet Kraft, Zufriedenheit, die richtigen Nährstoffe und ist preiswert. Rohkost enthält alle wesentlichen Faktoren für ein langes und gesundes Leben. Sie ist die beste Prophylaxe gegen alle Krankheiten! Ein Teller Salat und einige Früchte genügen vollauf, um den täglichen Nahrungsbedarf eines Menschen zu decken und ihm den sichersten Schutz gegen alle Arten von Erkrankungen zu geben.

Wegen der verhältnismäßig hohen Preise für manche Früchte, die im Winter selten sind, glauben einige Leute, daß Rohkost teuer sei. Sie glauben, daß der Rohköstler das ganze Jahr nur frische Früchte essen muß. Das ist durchaus nicht so. Es gibt Leute, die ihre Mahlzeit mit einer Portion Obst beginnen. Wenn man diese mit einer Portion Keimlingen ißt, ist man vollauf gesättigt und man hat die Kosten und Mühen für die Herstellung gekochter Nahrung gespart.

Es gibt bestimmte Lebensmittel, die es das ganze Jahr über mit nur geringen Preisschwankungen gibt, wie z.B. Getreide, Nüsse, Honig und Wurzelgemüse. Vorteile bietet es, wenn man frische Früchte jeweils in ihrer Reifezeit ißt und sich dann auch einen Vorrat an Trockenfrüchten herstellt. So ernährt man sich natürlich und preiswert, und hat die nötige Abwechselung je nach Jahreszeit.

Während des Winters können Trockenfrüchte in kaltem Wasser eingeweicht werden, dann in rohe Kompotte umgewandelt und mit Genuß verzehrt werden. Zu diesen Kompotten können wir einige Nüsse, gekeimtes Getreide, Kardamom oder Vanillepulver, Honig usw. hinzufügen. Rohkompotte sind im Winter die sparsamste Mahlzeit.
Außer dem Verzehr von Walnüssen, Mandeln, Haselnüssen im natürlichen Zustand können wir sie auch gemischt mit Trockenfrüchten mahlen und in verschiedenen anderen Zubereitungen verwenden, oder wir mischen sie mit roher Gemüsesuppe oder verschiedenen Kompotten. Das köstlichste Konfekt des Rohköstlers ist das »Halwa« (orientalische Süßspeise) oder Bonbons aus Nüssen. Die Nüsse werden gemahlen und mit reinem Honig geknetet, abgeschmeckt mit Kardamom, Vanille oder Safran und in kleine Würfel geschnitten. Diese Süßigkeit wird gern zusammen mit grünem Salat gegessen. Man kann sie in ein Salatblatt einwickeln und als eine Art

Sandwich essen. In der Ernährung des Rohköstlers hat Honig einen besonderen Stellenwert. Man sollte Wabenhonig bevorzugen. Honig in Wasser gelöst und mit frischem Zitronensaft gemischt ist das beste Getränk, das Sie Kindern geben können.

In der Anfangszeit des Rohkostessens kann der ehemalige Kochköstler verschiedene Formen des Unbehagens verspüren. Diese können bei ihm den Eindruck erwecken, daß er Rohkost nicht vertrage und sie ihn schwäche und krank mache. Man muß sich bewußt sein, daß viele Irrtümer und falschen Auffassungen über Rohkost ihren Ursprung in solchen Erlebnissen haben. Deshalb dürfen äußere Symptome nicht als Entschuldigung dafür dienen, daß man den Weg nur halb geht oder ihn gar abbricht. Man muß das endgültige Ergebnis abwarten, das erst nach ein paar Wochen oder Monaten kommt. Wenn gekochte Kost mit Rohkost gemischt wird, verzögern sich die Ergebnisse drastisch. Der Rohkostneuling kann beruhigt sein, da jegliches Unbehagen nichts als Ausscheidungsreaktionen sind, und wenn er ihnen gegenüber hart bleibt, kann er sich nach überstandener Umstellungsphase von allen Krankheiten befreien.
Das stärkste Unbehagen ist das Verlangen nach gekochter Nahrung. Man muß allerdings immer daran denken, daß die Impulse für das Hungergefühl nicht von den gesunden Körperzellen ausgehen, sondern von den degenerierten inaktiven Zellen und von den abgelagerten Giften, die den Körper zerstören. Gerade durch das Erleiden und »Sich zur Wehr setzen« gegen dieses Hungergefühl kann man diese G ifte abbauen und frei werden von nutzlosen Zellen. Man baut die notwendige Ergänzung an aktiven Zellen auf und sichert sich für diese Mühe eine gute Gesundheit. jede Stunde des Widerstehens gegen das Hungergefühl ist ein Sieg in unserem Kampf gegen Krankheiten.

Teil 2

Spezielle Ergänzungen zur ersten Auflage

Der Aufbau des menschlichen Organismus

Die Themen, die ich im zweiten Teil dieses Buches behandle, sind keine theoretischen Fragen. Es sind praktische Fragen, die für jedermann bedeutsam sind. Da sie jeden angehen, der einen Mund zum essen hat bemühe ich mich immer, in einer möglichst einfachen Sprache zu schreiben und meine Schlußfolgerungen auf bekannte Daten und Erkenntnisse zu stützen, ohne meine Worte mit wissenschaftlichen Details und ermüdender Terminologie zu belasten, was für die Mehrzahl meiner Leser unverständlich wäre. In meiner Argumentation stütze ich mich auf eine Unzahl widersprüchlicher Befunde, wie sie in medizinischen Labors mit zweifelhaften Mitteln oder aufgrund irriger Annahmen gewonnen werden. Die Beweise, die ich vorlege, entsprechen den unwiderlegbaren Naturgesetzen sowie allgemeingültigen Schlüssen, die der Grundlagenforschung entnommen und für jedermann in jedem Winkel der Welt leicht nachprüfbar sind .

Im Grunde ist die Idee von der Überlegenheit der Rohkost so simpel, daß man sie in zwei Sätzen zusammenfassen kann:

1. Der Schöpfer des menschlichen Körpers hat auch die Rohstoffe geschaffen, die der Mensch benötigt.
2. Wenn wir diese Rohstoffe dem Körper in unveränderter Form zur Verfügung stellen, kann er seine volle Lebensspanne ausschöpfen, ohne irgendeiner Krankheit zum Opfer zu fallen.

Wer klug genug ist, über die Bedeutung dieser beiden Aussagen nachzudenken wird erkennen, in welch beklagenswertem Zustand die moderne Ernährungslehre ist. Ebenso leicht kann er sehen, daß die Menschen in ihrem Kampf gegen Krankheiten seit Jahrhunderten zu unwirksamen und schädlichen Mitteln. Mehr noch: all diese Mittel haben überhaupt keinen Einfluß auf die grundlegenden Ursachen von Krankheiten.

Nach jahrelangen Studien und eigenen Forschungen habe ich nicht den geringsten Zweifel, daß eine natürliche Ernährung nicht nur die Menschheit von Krankheiten aller Art befreit, sondern auch jedem Menschen ein wundervolles, langes Leben voller Frieden, Glück und Wohlbefinden schenkt.

Das Leben des heutigen Menschen ist ein Albtraum aus Sünden, Süchten und Lastern. Man müßte tatsächlich Tausende von Bänden füllen, wollte man alle Laster des Menschen im einzelnen beschreiben, seine schädlichen Ernährungsgewohnheiten detailliert aufzählen, den Sittenverfall bis ins Kleinste beschreiben und schließlich die verschiedenen Methoden, aufzeigen, mit denen er diese Zustände zu ändern versucht. Aber das wichtigste Problem, dem wir gegenüberstehen, ist die allgemeine Aufklärung der Menschen über diese Situation. Ebenso ist es wichtig zu erklären, wie Krankheiten entstehen und mit welcher radikalen Methode wir sie ein für allemal ausrotten können. Vor allen Dingen müssen wir wissen, wie unserer Organismus aufgebaut ist und was die Ernährung für ihn bewirkt.

Einzeller waren bekanntlich die ersten Lebensformen auf unserem Planeten. Im Verlauf der Evolution fügten sich die einzelligen Wesen zusammen, um Gemeinschaften zu bilden und vielzellige Organismen aufzubauen. Die anfängliche Kooperation einiger Zellen entwickelte sich im Laufe der Zeit derart weiter, daß lebende Geschöpfe aus vielen Milliarden Zellen entstanden sind, von denen der Mensch das am höchsten entwickelte und vollkommenste ist. Jede einzelne Zelle selbst ist ein komplexer Organismus für sich; aber sie stehen auf verschiedenen Entwicklungsstufen. Die primitivsten einzelligen Organismen sind Amöben der einfachsten Struktur, die ohne erkennbaren Zweck im Wasser umherschwimmen. Ihre einzigen erkennbaren Funktionen sind die Suche nach Nahrung, essen, verdauen und sich fortpflanzen, indem sie sich einfach in zwei Hälften teilen. Die rudimentären Verdauungsorgane der ersten Amöben entwickelten sich mit der Zeit weiter. In einem späteren Stadium der Evolution schlossen sich Einzeller zusammen und bildeten vielzellige Organismen. Sie gaben ihr zielloses Leben als unabhängige Individuen auf und lebten als Gemeinschaft, in der jede Zelle eine spezielle Aufgabe zu erfüllen hatte.

Man könnte es evtl. vergleichen mit dem individualistischen Leben eines Urmenschen und dem Leben in der Gemeinschaft einer großen Nation von heute, wo verschiedene Gruppen von Menschen im Bauwesen, in der Industrie, in der Wissenschaft, in der Verwaltung und in vielen anderen Einrichtungen arbeiten. Doch selbst in unserer heutigen fortgeschrittenen Gesellschaft kann man nutzlose, dumme, schmarotzende und kriminelle Charaktere finden, die Seite an Seite mit Hochbegabten und Genies leben.

Die gleiche Situation finden wir im menschlichen Körper, in dem nutzlose, parasitäre Zellen ihr klägliches Dasein neben äußerst nützlichen Zellen fristen, die den Zustand höchster Entwicklung, Vollkommenheit und Spezialisierung erreicht haben. Wie ein großer Staat hat auch der menschliche Körper seine verschiedenen Organisationen und Abteilungen, die man Drüsen,

Organe, Systeme und so weiter nennt. Diese Organe und Systeme erfüllen ihre Aufgaben dank der einträchtigen Bemühungen bestimmter spezialisierter Zellgruppen. Es ist bemerkenswert, daß diese spezialisierten Zellen ihre Aufgaben nicht mit Hilfe von Instrumenten oder außerhalb des Körpers angefertigter Werkzeuge erfüllen; jede von ihnen ist vielmehr ihrer gesamten Struktur nach selbst eine hochentwickelte «Fabrik».

Die Zellen, aus denen die Nieren bestehen, sind also mit speziellen Entwasserungs- und Filtervorrichtungen ausgestattet, die dem Blut Schlacken und Gifte entnehmen, um sie auszuscheiden. Die Zellen der Drüsen entnehmen ihre benötigten Rohstoffe aus der interzellularen Flüssigkeit, wandeln sie in Hormone um und geben sie an den Körper ab. In gekochtem Essen befindet sich nicht die geringste Spur solcher Rohstoffe. Die Muskelzellen verfügen über eine besondere Elastizität, die es ihnen ermöglicht, den Körper zu bewegen und schwere Arbeit zu verrichten. Die Nervenzellen sind zu meterlangen Fasern verbunden, die Signale aus dem Gehirn durch den ganzen Körper befördern.

Somit ist jede einzelne Zelle eine komplizierte «Fabrik», deren Struktur und Funktion sich von den Nachbarfabriken unterscheidet. Dies gilt z.B. für die Zellen der Nägel, Haare, Knochen, Muskeln und Drüsen ebenso wie für die Gehirnzellen usw.
Es wäre zweifellos sehr aufschlußreich, wenn wir die Struktur der Zellen und den Ablauf aller in ihnen stattfindenden Prozesse und Aktivitäten vollständig durchschauen würden. Doch selbst wenn wir in alle verborgenen Geheimnisse der Zellen und ihrer zahlreichen Funktionen eindringen könnten, wäre es notwendig, nicht nur Tausende, nein - Millionen von Büchern zu füllen, um dieses Wissen niederzuschreiben, und jeder von uns müßte einige Dutzend Male geboren werden, um einen groben Überblick über dieses Geschriebene zu gewinnen.

Im Gegensatz zu den Behauptungen einiger Wichtigtuer weiß der Mensch noch sehr wenig über diese Dinge und jeder Fortschritt in seiner Forschung sollte ihn nur noch mehr davon überzeugen, daß sein erworbenes Wissen nur ein Bruchteil dessen ist, was ihm noch nicht zugänglich ist. Doch der heutige Mensch ist von ein paar Erfolgen geblendet und glaubt sich auf dem Gipfel seiner wissenschaftlichen Vollkommenheit. So pfuscht er ungehindert und bewußt am Wunder aller Wunder, dem menschlichen Körper, herum. Er ist sogar so naiv oder dreist, daß er mit Hilfe der schrecklichsten Geräte und Gifte den Versuch unternimmt, die Störungen zu beseitigen, die in seinem Organismus auftreten. Denn bisher wurde tatsächlich nicht viel mehr getan, als mit dem begrenzten Wissen am Menschen herumzuexperimentieren. und was noch schlimmer ist; diese Experimente werden nicht nur an stummen, wehrlosen Tieren vorgenommen, sondern auch am eigenen Körper, sogar an den geliebten Kindern, ja - an der gesamten Menschheit. Der Mensch sieht keine andere Möglichkeit, sein Ziel zu erreichen.

Wir sollten stets eine unbestreitbare Tatsache im Auge behalten: Ein Mensch, der nicht richtig über eine gewöhnliche Uhr Bescheid weiß, sollte nie versuchen, sie zu reparieren; er müßte befürchten, mit einem falschen Handgriff den ganzen Mechanismus in Unordnung zu bringen.

Man könnte die Experimente, die unsere Wissenschaftler am menschlichen Organismus vornehmen mit dem sinnlosen Versuch eines Menschen vergleichen, der ein paar Tage lang in einem Atomkraftwerk gearbeitet hat und nun versucht, dessen technische Anlagen auseinanderzunehmen und wieder zusammenzusetzen.

Eine akute Krankheit wird immer von der Natur geheilt, aber man schreibt die Heilung Medikamenten zu, während dann, wenn die Krankheit durch die Medikation tödlich endet, stets der »natürliche Verlauf der Krankheit« für den Tod verantwortlich gemacht wird. Es muß nachdrücklich darauf hinweisen werden, daß Medikamente bei chronischen Krankheiten in der Regel den Zustand verschlimmern und den Organismus schädigen.

Was also soll ein Mensch tun, dessen Organe nicht mehr richtig arbeiten? Gibt es irgend jemanden auf der Welt, der mit allen Einzelheiten des menschlichen Organismus so vertraut ist, wie ein Ingenieur mit allen Bestandteilen seiner Fabrik, bis zur letzten Schraube? Selbstverständlich nicht. Wie ich bereits erklärt habe, soll man die Reparatur eines Mechanismus nur einem Fachmann anvertrauen, der die Fähigkeit und das Geschick hat, sämtliche Teile auseinanderzunehmen und wieder funktionsfähig zusammenzubauen. Wie weit ist der Mensch von diesem Ziel entfernt, was seinen eigenen Körper angeht!

Was ist unter diesen Umständen zu tun? Soll der Mensch seine Arme verschränken und sich den Launen des Schicksals ergeben; oder soll er die Katastrophe noch verschlimmern, indem er immer neue Gifte erfindet und verrückte Experimente damit anstellt? Weder das eine, noch das andere ist richtig. Es gibt glücklicherweise eine radikale, sofort wirksame und verblüffend einfache Methode, sich von allen Krankheiten zu befreien.

Wenn ein Ingenieur eine Fabrik baut, berechnet er die Art und die Menge aller Rohstoffe, die er hierfür benötigt und kümmert sich um die Funktion und Instandhaltung des Maschinenparks. Dann kann er für die Fabrik eine Garantie übernehmen - vorausgesetzt, daß nach seinen Anweisungen gearbeitet wird.

So wie jede Fabrik mit Sicherheit ihren Konstrukteur hatte, wurde auch der Organismus aller Tiere, einschließlich der des Menschen, von einem »Ingenieur« nach einem ausgeklügelten Plan geschaffen. Und da der menschliche Körper als G anzes eine erstaunliche W elt aus Fabriken und Systemen ist, muß sein Ingenieur ein wunderbares Wesen mit außergewöhnlichen Fähigkeiten und überlegener Weisheit sein.

Wenn wir also diesen Ingenieur ausfindig machen, wenn wir die von ihm verfaßten Produktionspläne bekommen und nach seinen Vorschriften weiterarbeiten könnten, dann sollten wir in der Lage sein, unsere normale Lebensspanne auszuschöpfen, ohne unsere Gesundheit zu verlieren. Außerdem sind wir dann nicht länger genötigt, sinnlose Experimente mit unserem Körper zu veranstalten, indem wir ihm Gifte zuführen und dann ihre magischen Wirkungen bewundern. Wer ist nun dieser Ingenieur, der unseren Körper geschaffen hat? Dieses geniale, weise, allmächtige und außergewöhnliche Wesen ist nicht abwesend, es ist hier, vor unser aller Augen. Die Wissenschaft nennt es Natur, während die übrige Menschheit es Gott nennt.

Was bedeutet Ernährung?

Aufgrund detaillierter Planungen legt der Ingenieur fest, welche und wieviel Rohstoffe er für die künftige Fabrik benötigt. Ebenso hat auch die Natur sowohl für den Menschen als auch für alle anderen Lebewesen die notwendigen Rohstoffe in benötigter Menge bereitgestellt.
Wenn wir eine ganz normale Fabrik bauen, errichten wir zunächst ein geeignetes Gebäude; dann stellen wir alle erforderlichen Maschinen und ein Energieaggregat hinein: und schließlich statten

wir die Fabrik mit dem Brennstoff und den Rohstoffen aus, die sie braucht, um mit der Produktion beginnen zu können. Da nun der Aufbau des menschlichen Organismus höchst kompliziert ist, sind auch die Rohstoffe, die er benötigt, von entsprechend komplexer Natur und aus zahlreichen Substanzen zusammengesetzt.

Die Natur hat in dieser Hinsicht Beispielloses geleistet. Zunächst hat sie für das Grundgerüst der Zellen einfaches Baumaterial bereitgestellt, das je nach Zelltyp unterschiedlich beschaffen ist. Für die Zellen der Haare ist ein spezielles Baumaterial erforderlich, für die Zellen der Nägel ein anderes. Das gleiche gilt für die Zellen der Muskeln, Drüsen, Nerven usw. Aber Zellen von derart einfacher Struktur sind noch wertlos. Jede von ihnen muß nun mit dem richtigen Betriebsstoff beliefert werden, der ihrer speziellen Aufgabe entspricht, und dafür wird weiteres Material gebraucht. Schließlich ist es auch notwendig, diese Zellen mit Energie zu versorgen und die erforderlichen Rohstoffe für die Produktion der Drüsen zur Verfügung zu stellen.
In ihrer unfehlbaren Voraussicht hat die Natur all diese Rohstoffe zusammengestellt, ihre Zahl geht in die Zehntausende. jeden dieser Rohstoffe brauchen wir in einer festgelegten Menge. Von einer bestimmten Substanz mögen wir tausend Gramm benötigen, von einer anderen nur ein Gramm, von einer dritten nicht mehr als ein Tausendstel eines Gramms. Diese Gesetzmäßigkeit gilt für alle Fabriken. Es ist äußerst wichtig, daß diese Stoffe den Zellen immer in der erforderlichen Menge zur Verfügung stehen und keiner von ihnen fehlt.

Der Mensch, ob gebildet oder nicht, reich oder arm, ist der einzige Besitzer seines Körpers und der einzige Betriebsleiter, der für diese wunderbare Fabrik verantwortlich ist. Müßte der Mensch diese Tausende von Substanzen, die für einen reibungslosen Fabrikationsablauf benötigt werden, selbst zusammenstellen und sich mit ihren Eigenschaften vertraut machen, hätte er wohl einige Jahrhunderte lang zu studieren, bevor die Fabrik bzw. sein Körper überhaupt existieren könnte. Darum steht er vor der Notwendigkeit, sich aus geeigneter Quelle mit all diesen Stoffen zu versorgen, und zwar lückenlos, in der richtigen Zusammensetzung und in geeigneter, sofort verwertbarer Form.
Es ist bemerkenswert, daß alle lebenden Wesen auf dieser Erde, von der Ameise bis zum Elefant, diese vollständige Zusammenstellung kennen und damit ihren Bedarf an Nährstoffen decken. Seltsamerweise ist der Mensch seit den Anfängen der Zivilisation die einzige Ausnahme in der ganzen Welt. Er hat den Verstand verloren und ausgerechnet diejenigen Substanzen vergessen, die für sein Wohlbefinden unerläßlich sind. Dies ist der Grund dafür, daß er tagein, tagaus in seinen Laboratorien forscht und alle möglichen Experimente macht, eine ähnliche Substanz nach der anderen entdeckt, sie sofort in seinen Fabriken herstellt, sich irgendwelche Bezeichnungen dafür ausdenkt und sie in Schachteln und Flaschen füllt, um sie über die ganze Welt zu verteilen - und das nennt er Wissenschaft.

Ohne zu bedenken, was sie tun, mißachten die Wissenschaftler die Naturgesetze, trotzen ihrem Gott. Von Süchten geblendet, sind sie außerstande zu erkennen, daß unsere vorsorgende Mutter Natur im Laufe von vielen Millionen Jahren in den Pflanzen jene wertvollen Substanzen konzentriert und über die ganze Welt verteilt hat: Substanzen, welche die Wissenschaft erst jetzt nach und nach entdeckt.

Alle lebenden Organismen in der Welt stammen von denselben Ahnen ab; doch mit der Zeit haben sie verschiedene evolutionäre Wege eingeschlagen. Die anatomischen und physiologischen Unterschiede zwischen den Menschen und jenen Tieren, die einen hohen Entwicklungsstand erreicht haben, sind im Grunde sehr gering. Der wichtigste Unterschied ist die Entwicklung der

Stimmbänder und Finger, die es dem Menschen im Gegensatz zu den Tieren möglich gemacht hat, zu sprechen und seine Hände wie Präzisionswerkzeuge zu benutzen.

Wie der Mensch haben auch die anderen Tiere Herzen, Lungen, Lebern, Nieren, Blut, Fleisch, Knochen, Gehirne usw. Ihre Organe benötigen genau die gleichen Nährstoffe wie die Organe des Menschen. Der größte Fehler der Biologen besteht darin, daß sie zuviel Zeit und Mühe darauf verschwenden, ganz nebensächliche, unbedeutende Probleme zu erforschen. Damit verstopft der Mensch sein Gehirn und verwirrt seinen Verstand, anstatt sich auf allgemeine Fakten und Daten zu verlassen, die ihm zur Verfügung stehen, und sein Wissen auf die Resultate der Grundlagenforschung zu stützen.

Ein Tier, das im Wald ein normales Blatt vom Baum pflückt, befriedigt mit dem Verzehr dieses Blattes alle Bedürfnisse seines Organismus. In diesem einen Blatt hat die Natur alle erforderlichen Substanzen konzentriert, um im Körper des Tieres neue Zellen aufzubauen, diesen Zellen ihre Aufgabe zuzuweisen und sie mit Energie zu versorgen um anschließend den Drüsen die lebenswichtigen Rohstoffe zur Verfügung zu stellen. Dieses Blatt enthält in einer ausgewogenen Zusammensetzung die Rohstoffe, welche die vorsorgende Natur für den tierischen Organismus bestimmt hat. Es ist also für das Tier der geeignete Nährstoff.

Die wesentlichen Baustoffe aller Pflanzen haben die gleichen Bestandteile

Wenn das Tier außer diesen Blättern nichts anderes zum Fressen fände und gezwungen wäre, monate- oder jahrelang nur von dieser Nahrung zu leben, würde in seinem Organismus kein Mangel an Vitaminen oder anderen Wirkstoffen entstehen. Es macht keinen Unterschied, wenn das Tier statt der Blätter andere Pflanzen verzehrt. Wichtig ist nur, daß die Nahrung, die es frißt, natürlich und ganz ist.

Wenn wir ein Pferd oder einen Esel füttern, machen wir uns keine Sorgen darüber, ob das Futter genügend Eiweiß oder Vitamine enthält, obwohl uns durchaus bekannt ist, daß Tiere ebenso wie Menschen alle Arten von Vitaminen, Mineralien und anderen Wirkstoffen benötigen. jeder kann daran sehen, daß die Auswahl an Nahrungsmitteln, die den Tausenden von verschiedene Tierarten zur Verfügung steht, so begrenzt ist, daß die Tiere kaum die Möglichkeit haben, das auszusuchen, was sie am liebsten fressen würden. Sie sind gezwungen, von den wenigen verbreiteten Nahrungsmitteln zu leben, die in ihrer nächsten Umgebung verfügbar sind. Dennoch leiden sie nicht unter Vitamin- oder Nährstoffmangel.

Betrachten wir die Lebensmittel, welche die Tiere in den Labors der Biologen verzehren. In jedem dieser Lebensmittel finden die Biologen eine Reihe von Substanzen in unterschiedlicher Qualität und Quantität. Dann erzählen sie uns, in einer bestimmten Pflanze sei soviel Eiweiß, soviel Fett und soviel von irgendeinem Vitamin enthalten. Auf diese Weise zählen sie zehn oder fünfzehn Bestandteile auf, die sie in jeder Pflanze gefunden haben, und sie messen sorgfältig und der Reihe nach ihre Anteile. Selbst in den gehaltvollsten Früchten ist die Anzahl der Bestandteile, die man entdecken konnte, beschränkt.

Allerdings heißt das nicht, daß sich diese Lebensmittel nur aus dem einen Dutzend Bestandteilen zusammensetzen, das Biologen gefunden haben, es ist vielmehr ein Zeichen dafür, daß ihr

wissenschaftliches Können und ihre Möglichkeiten nicht ausreichen, um sämtliche Bestandteile vollständig zu analysieren und qualitativ wie quantitativ zu bestimmen, die im Labor der Natur kombiniert wurden, um die jeweilige Pflanze zu erschaffen. Es bedeutet also, daß die Wissenschaftler in den betreffenden Pflanzen nur sehr wenige Bestandteile haben entdecken können, während ihnen alle anderen verborgen geblieben sind.

Der Grund dafür ist einfach der, daß die von den Biologen entdeckten Substanzen nicht nur Bestandteile der untersuchten Pflanze, sondern in verschiedenen Formen Bestandteile verschiedener Pflanzen sind. Gelangen diese Stoffe in den Körper eines Tieres, werden sie zerlegt und wieder zusammengebaut, und im Laufe dieses Prozesses bilden sich neue Substanzen entsprechend den Bedürfnissen des Organismus.

Alle von Tieren verzehrten Pflanzen bestehen aus den gleichen Grundbestandteilen. Letztlich bestehen alle Pflanzen hauptsächlich aus drei Arten von Substanzen. Eine davon ist Wasser, das wir alle kennen und ohne das wir nicht leben können - dabei sind Pflanzen die zuverlässigste Quelle reinen Wassers, die wir kennen. Faserstoffe sind ein weiterer Grundbaustein. Sie sind das Rahmenwerk der Pflanzenkörper und geben ihnen Form und Festigkeit. Sie werden vom Organismus nicht verwertet und unverdaut ausgeschieden.
Dennoch sind sie ein essentieller Bestandteil der Nahrung. Gäbe es keine Faserstoffe und würde das von den Tieren gefressene Futter vollständig abgebaut und assimiliert, hätte der Darm nichts, was er ausscheiden könnte, und würde mit der Zeit schrumpfen und verkümmern. Trotzdem sind manche Menschen so kurzsichtig, Faserstoffe, weil sie »unverdaulich« sind, bewußt aus ihrer Nahrung auszusondern, weswegen fast die gesamte Menschheit an Verstopfung leidet. Anders gesagt: Hauptursache der Verstopfung ist das Fehlen von Faserstoffen in unserer Nahrung. Um aber auf unser Thema zurückzukommen: Die dritte Gruppe der in Pflanzen enthaltenen Substanzen sind die Nährstoffe, die der Organism us vollständig verdaut und verwertet.

Die wesentlichen Unterschiede zwischen verschiedenen Pflanzen resultieren allein aus dem jeweiligen Verhältnis dieser drei Arten von Substanzen. Der Unterschied zwischen einfachem Gras und Früchten besteht z.B. darin, daß im Gras die Faserstoffe vorherrschen, während Früchte nur wenige Faserstoffen, dafür aber reichlich konzentrierte Nährstoffe und einen hohen Anteil Wasser enthalten. Aufgrund der besonderen Struktur ihrer Verdauungsorgane und ihrer Fähigkeit wiederzukäuen sind manche Vierfüßler imstande, Gras zu zermahlen, die wenigen darin enthaltenen Nährstoffe zu verwerten und die Reste auszuscheiden. Auf diese Weise gelingt es bestimmten Tieren, sich von trockenem Heu oder Stroh zu ernähren. Das Kamel ist fähig, sein Leben mit Wüstendisteln zu erhalten; dem Esel gelingt dasselbe mit den zähesten Gräsern. Hieraus ziehen wir die wichtige Schlußfolgerung, daß alle Pflanzen die Nährstoffe enthalten, die zur Erhaltung tierischen Lebens erforderlich sind. Die Substanzen sind lediglich in manchen Pflanzen spärlich, in anderen reichlich vorhanden.

Die nahrhaftesten natürlichen Lebensmittel sind Walnüsse, Mandeln, Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Karotten, Bananen, Weintrauben und alle anderen Früchte; danach kommen Wurzeln, Kräuter, Salate und grüne Gemüse - genau die Lebensmittel, die der Mensch den Tieren »wegschnappt« und sich selbst aneignet. Dennoch, immer wenn man über Rohkost diskutiert kommt der Einwand: »Wie kann ich mich ohne gekochte Speisen ernähren?« Eine gedankenlosere Äußerung ist wohl kaum denkbar; doch leider hat die Eßsucht die Menschheit so blind gemacht, daß dies die übliche Reaktion der meisten Leute ist. Wer nicht über die notwendige Erfahrung verfügt erkennt nicht, wie gehaltvoll und nährstoffreich Pflanzen sind und

wie gering die Menge ist, die unseren täglichen Bedarf deckt. ich selbst habe Jahre gebraucht, um die Wahrheit zu finden; aber davon werde ich später noch berichten.

Sämtliche Nährstoffe, die wir in konzentrierter Form in der Frucht eines Baumes finden, sind, wenn auch spärlicher, in seinen Blättern, in der Rinde und in seinem Holz enthalten. Ein großes Tier wie die Giraffe ernährt sich vom Laub der Bäume, andere bevorzugen die Rinde. Wenn man einen kleinen Baumsprößling auf einen anderen Baum pfropft, bringt er Äste und schließlich auch Früchte hervor. Dies ist ein klarer Beweis dafür, daß ein Sprößling bereits alle Grundbestandteile enthält, die zur Bildung einer bestimmten Frucht erforderlich sind.

Was sind nun diese Grundbestandteile? Es sind die Atome, die kleinsten, physikalisch nicht teilbaren Bausteine einer Substanz und die Moleküle, die kleinsten Teilchen eines Elements die selbständig existieren können. Alle eßbaren Pflanzen bestehen aus nahezu den gleichen Elementen. Aus deren unterschiedlichen Anteilen und Anordnungen werden zahlreiche Substanzen gebildet, die sich in der Form , im Geschmack und in der Farbe unterscheiden. Letztlich sind sogar der Klee und das Schaf dasselbe: Wenn der Klee in den Magen des Schafes gelangt, ändert er seine molekulare Struktur und wird selbst zum Schaf. Eine ähnliche Beziehung besteht zwischen Früchten und Menschen.

Alles pflanzliche und tierische Leben ist nichts weiter als ein ständiges Austauschen und Zirkulieren von Atomen. Hierin wird deutlich, wie wunderbar die Natur ist: wir werfen ein Samenkorn auf den Boden, das nicht größer als ein Stecknadelkopf ist. Bald darauf fängt es an zu keimen, dann bringt es Zweige und danach Früchte hervor. Später verwandelt es sich in eine Kuh, in ein Pferd oder in einen Menschen, der einige Zeit auf dieser Welt lebt und dann seine Atome der Erde zurückgibt. Dort wird den Atomen unter dem belebenden Einfluß des Sonnenlichts neues Leben eingehaucht, und wieder werden sie in Pflanzen und Tiere verwandelt, um aufs neue am ewigen Kreislauf der Schöpfung teilzunehmen.

Um aber Leben hervorzubringen, muß der Pflanzenkörper vollständig und lebendig sein. Mehr noch: Es genügt keineswegs, daß das Nahrungsmittel nur lebendig ist - in der vollkommenen pflanzlichen Nahrung muß das Leben aktiv und nicht inaktiv sein.
Aus langer Erfahrung wissen wir, daß Käfigvögel mit trockenen Samenkörnern allein nicht zufrieden sind; neben den trockenen Körnern verlangen sie auch nach frischer Nahrung. Die jeweilige Art dieser Samenkörner oder des frischen Futters ist nicht so wichtig. Man kann das Tier vollwertig ernähren, indem man irgendeine Samenart auswählt und sie durch eine frische Frucht oder frisches Gemüse ergänzt.
Daraus ziehen wir die wichtige Schlußfolgerung, daß das beste Lebensmittel in ausgetrocknetem Zustand nicht mehr vollwertig ist. Wie können wir dann jene Substanzen als Nahrung ansehen, die aus Öfen, Küchen oder Maschinen kommen?

Trotzdem erleidet der tierische Organismus keinen ernsten Schaden, wenn er während der Wintermonate frische Nahrung entbehren muß. Er gleicht diesen Mangel während des Frühlings und Sommers aus, wenn die Natur wieder zum Leben erwacht. Die Natur hat die Tiere an diese Lebensweise angepaßt. Getrocknete Samen, Getreide und Hülsenfrüchte sind durchaus lebende Nahrungsmittel, aber sie befinden sich in einem inaktiven, ruhenden Zustand. Zum Glück können wir sie leicht aufwecken, aktivieren und in vollwertige Lebensmittel verwandeln, indem wir sie in Wasser einweichen. Darum kann der Mensch sich in jeder Jahreszeit und überall auf der Erde

allein von gekeimten (aktivierten) Getreidekörnern vollwertig ernähren. Zudem kann er die übrigen frischen und appetitlichen Lebensmittel dazu verwenden, Abwechslung in seine Kost zu bringen. Leben ist organisierte Materie. Wenn wir eine Maschine bauen möchten, beschaffen wir uns nach dem Bauplan alle Einzelteile, und sobald der letzte Handgriff getan ist, kann die Maschine mit der Arbeit beginnen. Das, was die »Mensch-Maschine« neben der natürlichen Nahrung in Bewegung versetzt, nennen die Leute »Seele«. Die Seele ist der letzte Teil, der zu allen anderen Bestandteilen hinzukommt, die Struktur des Organismus vervollständigt und sie in Gang setzt.

Wären wir informiert über alle Bestandteile eines Getreidekorns und wüßten wir alles über seine Zusammensetzung und seinen Aufbau, könnten wir diese Teile künstlich zusammensetzen und ein lebendes Getreidekorn erschaffen, das keimen würde, wenn wir es in den Boden pflanzten. Ebenso müßten wir imstande sein, einen Menschen zu erschaffen, wenn wir alle Einzelheiten über die Bestandteile der menschlichen Fabrik wüßten. Aber es gibt einen obersten Ingenieur, der diese erstaunliche Leistung ständig vor aller Augen vollbringt. Wir haben kein Recht, an dieser ewigen Wahrheit zu zweifeln. Vor allem darf der Mensch seine eigenen wissenschaftlichen Fähigkeiten nicht überschätzen; er muß die biologischen Abläufe in einem Organismus mit denselben Augen sehen, mit denen er die funktionierende Fabrik betrachtet.

Über die Eigenschaften der Proteine, Vitamine, Mineralien und sonstigen Bestandteile unserer Nahrung muß nicht gestritten werden

Im letzten Abschnitt haben wir gesehen, daß alle eßbaren Pflanzen aus den gleichen Elementen bestehen und daß Unterschiede in ihren chemischen und physikalischen Eigenschaften auf- einer unterschiedlichen Zusammensetzung und Molekularstruktur beruhen. Die Biologen ignorieren diese Tatsache und gründen ihre Ernährungswissenschaft auf die wenigen Bestandteile, die sie in Lebensmitteln bisher gefunden haben. Fehlgeleitet von den Entdeckungen in ihren Labors, schließen sie ihre Augen vor dem wunderbaren Laboratorium der Natur, dem wir nur ein Samenkorn zu übergeben brauchen, damit es uns in wenigen Wochen ein vollkommenes Lebensmittel schenkt, mit dem wir alle Bedürfnisse unseres Organismus befriedigen können. Aber die Wissenschaftler ignorieren diese großzügige Gabe der Natur oder sie verbrennen und zerstören sie - um in ihren Labors tote Substanzen zu produzieren, die mit dem Geschenk der Natur nur entfernte Ähnlichkeit haben. Dann geben sie diese Mixturen Namen und Nummern und verwenden sie dazu, unsere Organe und die unserer Kinder zu schädigen.
Mit den unvollkommenen Mitteln, die ihnen zur Verfügung stehen, untersuchen die Forscher Organe von Tieren und entdecken einige Substanzen wie Eiweiß, Fett und Vitamine. Dann suchen sie in verschiedenen Lebensmitteln nach diesen Stoffen, und wann immer sie etwas finden, was ihren Entdeckungen gleicht, betrachten sie es als wertvollen Nährstoff und empfehlen seinen Verzehr. ohne seine qualitativen und quantitativen Eigenheiten zu kennen und berücksichtigen zu können.

Nachdem sie auf diese Weise ein paar Substanzen in W eintrauben entdeckt haben erklären sie, Trauben enthielten diese und jene Bestandteile - als ob sie weiter nichts enthielten. Das gleiche veranstalten sie mit allen natürlichen und unnatürlichen Nahrungsmitteln. Und das Nahrungsmittel, in dem sie irgendein »wertvolles Bestandteil« gefunden haben, empfehlen sie uns dann als »Quelle« für diesen Nährstoff. Und als Folge dieser Kurzsichtigkeit werden die schädlichsten Nahrungsmittel als »ausgewogen« bezeichnet.

Stellen Sie doch mal eine Liste der Substanzen auf, die von den Biologen als Nahrungsmittel bezeichnet werden, welche das Rind uns (den Kochköstlern) liefert: Rindfleisch, Leber, Hirn, Herz, Milch, Butter und Käse. Nun forschen sie, ob sie alle diese Stoffe im Klee, im Stroh oder in gewöhnlichen Bergkräutern in gleicher Form finden können. Natürlich nicht. Dennoch kann niemand leugnen, daß genau diese Pflanzen den Körper der Kuh aufbauen; das heißt, die Kuh entsteht aus diesen Pflanzen ohne gekochte Nahrung zu sich zu nehmen.

Wenn tierische Nahrung für fleischfressende Tiere vollwertig ist, dann deshalb, weil der komplette Kadaver eines Beutetieres mit seiner Haut, seinen Knochen, seinem Blut und seinem Fleisch und - das ist am wichtigsten- mit all seinen noch intakten, lebenden Zellen einen Nährwert hat, der dem des Grases gleichkommt. Doch welchen Wert haben Milch, Butter oder Fleisch für sich alleine? Sie haben jeweils nur einen kleinen Bruchteil des Wertes, den gewöhnliches Gras hat - und das auch nur dann, wenn sie roh sind. Was von den Nährstoffen dieser Nahrungsmittel nach dem Kochen übrigbleibt, bedarf keiner Erläuterung mehr. Wir können uns also vorstellen, welchen Nährwert Milch oder Fleisch -seit Jahrhunderten verherrlicht- tatsächlich haben. Und wir können nun den wahren Wert all jener Werbesprüche auf den Dosen voll getrockneter und denaturierter Milch beurteilen.

Ich räume ein, daß der Mensch stets eifrig bemüht ist, Neues zu lernen, in die Geheimnisse der Natur einzudringen und seinen geistigen Horizont zu erweitern. Trotzdem verschließt er sich den Naturgesetzten. Es ist wichtig, daß sich jeder Fabrikant mit den Geheimnissen der Rohstoffe vertraut macht, die er in seiner Fabrik benötigt.
Lassen wir die Wissenschaftler in den vier Wänden ihrer Labors vor sich hin forschen, bis zu dem Tag, an dem sie erfolgreich eine Pflanze aus einem Samenkorn wachsen lassen, das sie selbst völlig aus synthetischen Bestandteilen produziert haben. Dann wird ihre Weisheit der Weisheit des Schöpfers gleichkommen. Aber unsere Welt ist schon jetzt voll von Samenkörnern, und sie verschaffen uns Nahrung, die alle grundlegenden Bedürfnisse unseres Organismus befriedigt. Diese Nahrung hat nicht den geringsten Makel. Kein Wirkstoff fehlt ihr; kein Wirkstoff ist überflüssig; jeder Bestandteil entspricht hinsichtlich seiner Eigenschaften, seiner Menge und seiner Funktion den ausgeklügeltsten Berechnungen. Wer daran zweifelt, zweifelt letztlich an der Weisheit der Natur, er stellt die weise Voraussicht seines Schöpfers in Frage und versündigt sich gegen Gott.

Man rät uns, wir sollen Eiweiß (Protein) essen, da es gesund sei. Aber wieviel davon müssen wir konsumieren? Gibt es einen allgemein anerkannten W ert für unseren Tagesbedarf? Für die Errichtung eines Gebäudes benötigen wir Ziegel; aber es ist bestimmt nicht ratsam, die Ziegel wahllos zu stapeln oder sie ohne Mörtel aufeinanderzulegen.

Stellen wir uns folgendes vor: Neue Techniker haben in den großen Fabriken die erfahrenen Ingenieure ersetzt und wollen die Fabriken jetzt selbst leiten und instandhalten. Überall liegen noch die Rohstoffe herum und jeder Techniker nimmt das, was er gerade findet und bringt es in die Fabrik. Der eine bringt Steine, ein anderer Eisen, einer bringt Lehm und noch einer Wasser. Das alles werfen sie planlos auf einen Haufen. Zahllose organische und anorganische Stoffe werden unaufhörlich herbeigeschafft. Der eine »füttert« die Maschinen mit einer Substanz und behauptet, sie sei nützlich. Ein anderer füllt die Maschinen mit einer zweiten Substanz, die angeblich noch nützlicher sei. So verstopft jeder die Fabrik mit allem, was seiner Meinung nach als Rohstoff geeignet ist. Experimente werden gemacht, endlose Experimente. Einige törichte Leute

haben die Rohstoffe ins Feuer geworfen, andere beeilen sich, die schwelenden Asche zu holen und in die Düsen der Fabrik zu stopfen.
Ist es ein Wunder, daß die Fabrik fehlerhaft zu arbeiten beginnt? je fehlerhafter sie arbeitet, desto mehr verstärken diese selbsternannten Spezialisten ihre Bemühungen. Sie eilen hierhin und dahin, um neue Geräte und Materialien zu holen. In diesem Getümmel zertrampeln oder verbrennen sie die wichtigsten Geräte Rohstoffe weil sie manchmal zu klein sind, als daß man sie sehen könnte. Als sie merken, daß ihre Bemühungen erfolglos sind und sich der Zustand der Fabrik verschlechtert, begeben sie sich in die Wildnis und finden völlig neue Substanzen, die mit den Rohstoffen der Fabrik in keinem Zusammenhang stehen. Trotzdem versuchen sie, mit ihrer Hilfe die Schwierigkeiten zu beheben. Für eine Weile bringt eine dieser Substanzen das Kreischen in der Fabrik zum Verstummen; eine andere dämpft das durchdringende Pfeifen; eine dritte reduziert die Arbeitsgeschwindigkeit bestimmter Mechanismen, während eine vierte sie wieder beschleunigt. Diese Veränderungen erscheinen den Technikern als gutes Zeichen. Sie hüpfen vor Freude und klatschen in die Hände wie kleine Kinder; dann machen sie sich auf den Weg, »noch stärkere und wirksamere« Substanzen zu suchen. Gelegentlich hören einige Abteilungen der Fabrik ganz auf zu arbeiten, oder sie arbeiten derart fehlerhaft, daß sie die Sicherheit benachbarter Anlagen gefährden. Nun beweisen die Techniker, was für helle Köpfe sie sind: Sie entfernen diese nicht mehr arbeitenden »nutzlosen« Teile geschickt. Es ist keine Überraschung, daß alle Bemühungen letzten Endes scheitern und die Fabriken nach und nach vorzeitig schließen müssen. Doch die stümperhaften Techniker verlieren nicht die Hoffnung, selbstgefällig und starrsinnig beharren sie auf ihren verzweifelten Experimenten und weigern sich, die Ingenieure dieser Fabriken, zurückzurufen.

Wenn ich den menschlichen Körper immer wieder mit einer Fabrik vergleiche, so ist dies im übertragenen Sinne gemeint. Aber der Körper des Menschen arbeitet tatsächlich wie eine Fabrik mit dem Unterschied, daß er viel komplizierter ist und daß seine Bestandteile so klein sind, daß wir die meisten von ihnen weder sehen noch verstehen können.
Wie die eben beschriebenen Techniker veranstalten auch unsere Ärzte und Biologen Experimente mit den Menschen mit schrecklichen Instrumenten, mit minderwertigen Nahrungsmitteln, mit synthetischen Präparaten und gefährlichen Medikamenten. Sie veröffentlichen endlose Tabellen mit Fachausdrücken und führen die Menschen mit ihren Empfehlungen in die Irre. Jeder von ihnen empfiehlt, was er für richtig hält; jeder sagt, was ihm in den Sinn kommt und so regiert das Zufallsprinzip oder es wird über den Daumen gepeilt. Sie schreiben Tausende von Büchern und überschwemmen die Welt damit; sie dröhnen aus dem Radio oder drucken Anzeigen in den Zeitungen. Doch alles, was sie tun, ist falsch, und alles, was sie sagen ist widersprüchlich. Sie bezeichnen die schädlichen Substanzen als nützlich; aber sie verbieten, was lebenswichtig ist. In dieser Atmosphäre aus Ignoranz und Konfusion tappen die Autoren selbst in einem Irrgarten aus Zweifeln und Unentschlossenheit, wobei ihnen ihr Publikum verwirrt zusieht. Währenddessen scheiden Millionen Menschen ohne Notwendigkeit vorzeitig aus dem Leben, darunter auch jene, die uns nahestehen.

Ich appelliere an alle aufgeschlossenen und intelligenten Menschen in der ganzen Welt, aus ihrer Gleichgültigkeit zu erwachen - und sei es nur um ihrer eigenen Gesundheit und der Gesundheit ihrer Kinder und Kindeskinder willen. Reichen wir uns die Hände und versuchen wir mit vereinten Kräften, der Menschheit die Augen zu öffnen, die vorherrschenden falschen Ernährungsgewohnheiten zu verbessern und diesem schrecklichen Massaker ein Ende zu machen.

Öffnen wir die Augen und vermerken wir die Skandale, die Schande über die moderne Zivilisation bringen. Die falschen Lehren unserer Wissenschaftler haben Profiteure und Spekulanten auf den Plan gerufen. Die schädlichsten und aufs gröblichste denaturierten Nahrungsmittel dürfen als »vitaminreich« angepriesen und frei verkauft werden. Dazu gehören Kekse, Süßigkeiten, Limonaden wie Coca Cola, verdorbenes Fleisch, Trockenmilch und Tausende anderer »Lebensmittel«, die ihrer wichtigen Nährstoffe beraubt wurden und Krankheiten hervorrufen oder Menschen töten. Die seltsamsten Substanzen werden miteinander vermischt, in Dosen und Kartons gefüllt, mit scheinbar wissenschaftlichen Namen versehen und dem leichtgläubigen Publikum als »diätetische« Präparate zu horrenden Preisen verkauft. Die moderne Medizin ist bereits in einem derartigen Umfang zum Geschäft geworden, daß private Labors in den Vereinigten Staaten Ärzten eine Provision zahlen, wenn sie Patienten zu ihnen schicken; sie beträgt 50% des Betrages, der dem Patienten berechnet wird. Man könnte hunderte von Büchern schreiben, wollte man ein detailliertes Bild der wissenschaftlichen Korruption in der heutigen Welt zeichnen.

Immer wieder finden Biologen im Verlauf ihrer Forschungen ein bestimmtes Vitamin. Dann entdecken sie, daß es keine einfache Verbindung, sondern ein Komplex aus Dutzenden von Substanzen ist, für die jeweils ein Name gefunden wird. Nach und nach stellen sie fest, daß eine einzelne dieser Substanzen in Abwesenheit der anderen unwirksam ist oder sie beobachten, daß eine Substanz, wenn sie dem Organismus eingeflößt wird, sich in eine andere verwandelt usw. Die Wirkungen künstlicher Vitamine auf den menschlichen Organismus sind widersprüchlich. Es istso, als wenn man eine mit losen Ziegeln aufgeschichtete Mauer stabilisieren wollte, indem man außen Mörtel darüberschüttet. Da dieser Mörtel außen an den Ziegeln klebt, schützt er die Mauer eine Weile vor Wind und Regen, doch er dringt nicht in die Fugen und erzielt natürlich keine Festigkeit der Mauer. Um besonders sicher zu sein, wird der Mörtel manchmal im Überfluß auf die Mauer geschüttet. Dann bricht diese, wenn die Fundamente vielleicht ein wenig schwach sind, auf der Stelle zusammen. Genau geschieht hin und wieder während einer Vitamininjektion, und der Patient stirbt sofort nach der Verabreichung. Wie kann man im Ernst eine Substanz als Wirkstoff bezeichnen, die schon in geringster Dosierung einen Menschen innerhalb von fünf Minuten umbringen kann? Wann werden die Menschen zur Vernunft kommen und solchen Leichtsinn aufgeben? Trotz unzähliger Fehlschläge, Enttäuschungen und Mißgeschicke beharren die Menschen auf ihren verhängnisvollen Irrtümern und weigern sich, einen einzigen Schritt zurückzugehen.

Ständig werden neue Bücher veröffentlicht mit Tabellen und Empfehlungen und eine endlose Flut von Giften strömt unaufhörlich aus den Fabriken in die Organe der Menschen. Bisher wurden Tausende von Büchern über Ernährung und verwandte Disziplinen geschrieben, alle mit verschiedenen Meinungen und Standpunkten, unterschiedlichen Einzelheiten und Besonderheiten, verschiedenen Listen und Tabellen.

Nehmen wir ruhig mal an, alle die Bücher über Vitamine und andere Wirkstoffe, die Empfehlungen und speziellen Diätvorschriften seien wahr. Dann müssen wir uns doch fragen, ob dies tatsächlich ein praktikables Ernährungssystem ist weil jeder, der in dieser Welt leben möchte, die traurige Pflicht hätte, all diese Bücher auswendig zu lernen. Was geschieht dann mit den Millionen, die auf Bergen und in Tälern, in abgelegenen Dörfern und Weilern leben und keine Möglichkeit haben, sich mit den Tabellen und Listen vertraut zu machen? Müssen sie verhungern oder an Mangelernährung sterben?

Nein, liebe Freunde, wacht auf aus eurer Gleichgültigkeit. Denn dies ist nicht der Weg, der dem Menschen vorgezeichnet ist. Ein solches Leben ist überhaupt kein Leben mehr, es ist ein Alptraum. Wir sollten unsere Einstellung zu Ernährungsfragen unverzüglich und vollständig revidieren. Veröffentlichungen über einzelne Wirkstoffe und über Diäten sollten unterbunden werden, und mit dem Verschreiben künstlicher Vitamine und gefährlicher Medikam ente sollte sofort Schluß sein.

Es gibt nur einen Weg, die Menschheit von diesem Alptraum zu befreien, und das ist ein radikaler Wandel in unserer Lebensweise und unseren Ernährungsgewohnheiten. Diese Gewohnheiten müssen so geändert werden, daß die richtige Lebensweise zum festen Bestandteil des Denkens und Handelns wird. Dann wird die Wahl zwischen einzelnen Nähr- und Wirkstoffen keinem vernünftigen Zweck mehr dienen und die Menschen werden keinen Gedanken mehr an spezielle Diäten verschwenden. Zu Hause sollte man nur solche vollwertigen Lebensmittel aufbewahren, die gleichen Nährwert haben. Anders gesagt: Alles, was der Mensch verzehrt, sollte auch für sich allein ein vollständiges und vollkommenes Lebensmittel sein.

Der Leser möge nicht meinen, es sei sehr schwierig, die ganze Menschheit auf den richtigen Weg zu bringen; es scheint nur so. Da ich selbst diesen Weg gegangen bin weiß ich, daß die Aufgabe verhältnismäßig leicht ist, und ich bin bereit, ihr all meine Zeit und Energie zu widmen. Wir müssen Verhältnisse schaffen, die es Reichen und Armen, Großen und Kleinen, Gebildeten und Ungebildeten gleichermaßen möglich machen, ein gesundes Leben zu führen, ohne daß sie gezwungen sind, ständig eine Auswahl unter den von ihnen verzehrten Lebensmitteln zu treffen. Dann wird unserer Geschmackssinn bestimmen, was wir essen, und seine Forderungen und W ünsche werden unsere unfehlbaren Führer bei der Auswahl natürlicher Lebensmittel sein.
Vielleicht fragen Sie sich jetzt, wonach die Biologen eigentlich suchen, was ihr Ziel ist. Möglicherweise haben sie selbst keine klare Vorstellung davon; aber ich werde ihnen helfen. Sie versuchen herauszufinden, welche Substanzen unser Körper benötigt, um gesund zu leben. Sie wollen die genaue Wirkung aller Vitamine und Mineralien in unserem Organismus bestimmen und stellen fest, daß ein bestimmtes Vitamin unser Wachstum fördert, ein anderes die Zähne kräftigt, ein drittes gegen Infektionen schützt und so weiter. Warum machen Sie sich diese Mühe? Wäre es nicht sinnvoller, in den Dschungel Afrikas zu gehen und die Elefanten zu fragen, welche Kalziumtabletten sie nehmen, um das beste Elfenbein der Welt zu produzieren, oder welche Art Eiweiß sie konsumiert haben, um ihre Fleischmassen anzuhäufen?

Nehmen wir an, die Wissenschaftler erreichen ihr angestrebtes Ziel nach Tausenden von Jahren unermüdlicher Arbeit. Sie werden dann alle Bestandteile eines Weizenkorns oder einer anderen Pflanze kennen und ihre jeweiligen Aufgaben in unserem Organismus in allen Einzelheiten verstehen. Doch was sie suchen, steht uns bereits überreichlich zur Verfügung. Sie hätten also ihr höchstes Ziel erreicht, das Ziel, das zu erreichen sie kaum zu hoffen wagten, das uns aber schon lange bekannt ist. Wonach werden sie als nächstes suchen?

Der Leser sollte nicht glauben, Biologen seien unvernünftige Leute. Sie haben Gründe für das, was sie tun, und von ihrem Standpunkt aus sind das durchaus wichtige und überzeugende Gründe.Wissenschaftler sind zivilisierte und kultivierte Leute; sie sind weder Urmenschen, die im dunklen Wald umherziehen, noch Tiere, die in Ställen leben. Wie könnten sie also auf Weißbrot, leckeren Kuchen und Kekse verzichten und ganz wie primitive Wilde rohen Weizen in den Mund nehmen? Es stimmt zwar, daß Zehntausende von Wirkstoffen mit Ausnahme toter Stärke und toten Zuckers zerstört werden, wenn man aus ganzen Weizenkörnern Weißbrot oder Kekse

macht; doch das scheint sie nicht zu stören. Sie erinnern uns unermüdlich daran, daß auch leblose Stärke und lebloser Zucker ihren »Nährwert« haben - sie liefern uns die notwendigen Kalorien, um unseren Körper zu wärmen, während die Bedürfnisse unserer Organe, Drüsen und Nerven aus »herrlichen«, wissenschaftlich erprobten Quellen wie künstlichen Vitaminen und Mineralstoffpräparaten, falschen Hormonen und einer Vielzahl von Giften, die sich gegenseitig an Kraft und Wirkung übertreffen, befriedigt werden.

Außerdem - was soll mit unseren Fabriken, Krankenhäusern, Ärzten, Schwestern, Apothekern, mit den chirurgischen Instrumenten und mit den vielen Geräten geschehen? Wieviel Mühe hat es doch gekostet, das alles zu beschaffen; wieviel Arbeit wurde geleistet, um die Apparate zu bauen! Und all diese Errungenschaften soll man dem dummen Weizen zuliebe aufgeben? An einen solchen Schritt darf man nicht einmal denken. Es kommt nicht darauf an, daß Tausende, nein Millionen von Menschen an Herzanfällen, Krebs und anderen Krankheiten sterben. Früher oder später müssen sie ohnehin sterben - ist es dann nicht besser, sie sterben ein wenig früher und befreien sich von den Qualen dieser W elt? Was nutzt es, 200 Jahre lang in einer übervölkerten Welt zu leben? Staunen Sie nicht, aber die meisten Menschen haben heute, verblendet von ihrer Eßsucht, diese Einstellung. Dennoch erkläre ich vor der ganzen Welt feierlich, daß alle menschlichen Wesen Lebensmittel im Rohzustand essen müssen. Das ist das Gesetz der Natur.

Ich ziehe nicht in Zweifel, daß der Wunsch, den Menschen zu dienen, stets das Leitmotiv der Biologen war. Doch da sie sehen, wie ihre Bemühungen fehlschlagen, sollten sie ihr Unterfangen aufgeben und aufhören, Bücher über diese Themen zu veröffentlichen. Sonst haben sie es gewiß verdient, daß künftige Generationen sie verfluchen. Nachdem ich sämtliche widersprechenden Zahlen und Fakten, die man in Ernährungs-Büchern findet, verglichen hatte, habe ich das Beweismaterial geprüft und den Schluß gezogen, daß die Menschheit von heute an die gleichen Ansichten über Ernährung vertreten und sich gleich ernähren sollte. Hieran kann es keinen Zweifel geben.

Weil die bisher veröffentlichten Bücher über Nährstoffe und Diäten ihren Zweck erfüllt haben, sollten sie nun aus dem Verkehr gezogen werden, damit ihre ungesunden und widersprüchlichen Theorien nicht mehr den Verstand der Menschen verwirren. Anders gesagt, alle Bücher, die sich mit den Wirkungen und dem »Nutzen« von Eiweiß, Kohlenhydraten, Fett, Vitaminen und Mineralien befassen, sollten verschwinden. Das gleiche gilt für die Publikationen, in denen der W ert einzelner Nahrungsmittel nach irgendeinem bestimmten Inhaltsstoff bemessen wird. Selbst Bücher, in denen die Autoren die Überlegenheit bestimmter Früchte im Vergleich zu anderen behaupten, sind irreführend und überflüssig. Künftige Forschungen sollten sich auf allgemeine Ziele beschränken, z.B. die notwendigen Daten liefern, um den W ert und die Vorteile (sofern es welche gibt) bestimmter Lebensmittelarten im Vergleich zu anderen beurteilen zu können. Man könnte z.B. die wesentlichen Unterschiede zwischen Früchten, G etreide, Hülsenfrüchten, Nüssen, grünem Gemüse und Wurzeln untersuchen.

Fortan sollten alle fortschrittlichen Autoren, Wissenschaftler, Ärzte, Journalisten und Humanisten ihre Hauptaufgabe darin sehen, der breiten Öffentlichkeit in allen Einzelheiten zu erläutern, welchen enormen Schaden die Zerstörung natürlicher Nähr- und Wirkstoffe mit sich bringt, und sie sollten die Menschen ermahnen, sich bedingungslos an die Gesetze der Natur zu halten.

Der wahre und der falsche Mensch

Der gewohnheitsmäßige Konsument gekochter Speisen besteht tatsächlich aus zwei Personen, er hat zwei Körper. Der erste Körper, der wahre, verdankt seine Existenz natürlicher Nahrung und wird von natürlicher Nahrung erhalten. Der zweite Körper, der falsche, verdankt seine Existenz unnatürlichen, gekochten und künstlichen Nahrungsmitteln und lebt weiter ausschließlich von unnatürlicher Nahrung.

Alle Zellen im menschlichen Körper, die gesund, spezialisiert und aktiv sind, die das Leben erhalten und dafür sorgen, daß der Mensch auf seinen Füßen steht, können durch natürliche Nahrung aufgebaut, ernährt, aktiviert und ersetzt werden. Diese Zellen geben den Muskeln Kraft, regeln die Herztätigkeit, leiten die Signale aus dem Gehirn in den Körper und produzieren Sekrete. Neben diesen hochentwickelten Zellen gibt es noch die anderen, die eine gewisse, entfernte Ähnlichkeit mit normalen Zellen haben, die aber in Wirklichkeit nur eine ganz einfache Struktur besitzen und denen die notwendigen Voraussetzungen für spezialisierte Tätigkeiten fehlen weil sie degeneriert und krank sind. Diese Zellen sind auf unnatürliche, minderwertige Nahrung angewiesen.
Im Organismus des Eßsüchtigen nimmt der wahre Mensch nur wenig Raum ein. Und auch wenn der Eßsüchtige noch so mager ist, besteht ein erheblichen Teil seines Körpers doch aus inaktiven Zellen.
Jede Drüse und jedes Organ benötigt eine gewisse Zahl aktiver und spezialisierter Zellen; doch sobald die benötigte Menge erreicht ist, hört der Zellaufbau im Organ auf weil die natürliche Wachstumsgrenze erreicht ist. Da die aktiven Zellen nur durch natürliche Nahrung ins Leben gerufen werden und der Eßsüchtige seinen Körper nicht ausreichend damit versorgt ist das Organ gezwungen, den Mangel auszugleichen und dadurch eine vernünftige Größe zu erreichen, daß es in gewissem Umfang inaktive Zellen aus gekochtem Essen produziert. Solche nutzlosen und schmarotzenden Zellen gibt es in allen Organen des Eßsüchtigen überreichlich; Knochen, Nägel und Haare sind keine Ausnahmen.

Trotzdem ist der O rganismus mancher Menschen imstande, eine gewisse Zeit lang gegen die unnatürliche Ernährung anzukämpfen. Er versucht sogar sein Bestes, um die Bildung des falschen Menschen zu verhindern durch nachlassenden Appetit, Magenstörungen, Übelkeit, Erbrechen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und ähnliche Abwehrmechanismen. Kurzsichtige Leute betrachten diese Symptome als Schwäche des Organismus, und anstatt den Verzehr unnatürlicher Nahrungsmittel zu beenden, steigern sie ihn noch, um sich zu »kräftigen«. Und wenn dann unter den ständigen Angriffen der »nahrhaften« Speisen der lange Streit ein tragisches Ende nimmt und mit der Niederlage des wahren Menschen endet, ist der Organismus gezwungen, seinen hartnäckigen Kampf aufzugeben und sich der unnatürlichen Nahrung »anzupassen«. Dies ist das Signal für die Geburt des falschen Menschen, der bald wie ein Wolf zu schlingen und unaufhörlich zu wachsen beginnt. Aber für kurzsichtige Leute ist dies dann ein Zeichen der »Genesung«, weil man ja an Fülle zunimmt.

Im Laufe der Zeit wird die Widerstandskraft schwächer, und heute sind wir so weit, daß schon viele Kinder mit »zwei Körpern« geboren werden. Bei diesen Kindern bildet sich der falsche Mensch bereits, bevor sie auf die Welt kommen. Sie können den falschen Menschen bei vielen am Gesäß und an den Beinen der Frauen, an den dicken Wangen der Kinder, an gewölbten Bäuchen und dicken Hälsen der Männer sehen. Der falsche Mensch verunstaltet die hübsche Figur junger Mädchen und beraubt Erwachsene ihrer Arbeitsfähigkeit. Er dringt in das Herz, in die Nieren, in die

Blutgefäße, in die Drüsen und Gewebe ein und lähmt unsere Aktivität. Einfach gesagt: er umklammert den wahren Menschen und erdrosselt ihn allmählich.

Wenn ein Eßsüchtiger seinen Hunger durch den Verzehr einiger Früchte stillt, so bedeutet dies, daß der wahre Mensch im Augenblick völlig satt ist und keinen Wunsch nach Nahrung verspürt. Doch der falsche Mensch hat von der natürlichen Nahrung überhaupt nichts abbekommen und verlangt nun nach seiner eigenen, speziellen Kost. Was die Angelegenheit besonders unangenehm macht, ist die Tatsache, daß er seine primitive Gier durch den Mund des wahren Menschen ausdrückt. Die Sucht nach gekochten Speisen ist eine Eigenschaft dieses Ungeheuers und hat mit den Bedürfnissen des wahren Menschen nichts zu tun. Diese Gier wird zur Völlerei und Sucht.

Genau hier reagiert der wahre Mensch auf beschämende Weise ohne nachzudenken und zu überlegen. Er plagt sich Tag für Tag unaufhörlich ab, verdient unter großen Schmerzen sein Geld, und dann unter noch größeren Schmerzen und Beschwerden verwandelt er seine natürlichen Lebensmittel, die er von seinem schwer verdienten Geld gekauft hat, in schädliche Substanzen und führt sie durch seinen Mund in seinen Körper. Hier verarbeitet er sie in seinem Verdauungskanal, nimmt sie in sein Blut auf und übergibt sie dem Ungeheuer, seinem ärgsten Feind, den er an seinem Busen nährt und dessen abscheulichen Körper den er ständig mit schwachen Muskeln herum trägt.

An dieser Stelle möchte ich die Biologen fragen, die falsche Hoffnungen hinsichtlich der von ihnen gepriesenen Wirkungen von Proteinen und Vitamenen wecken, ob ihnen die Männer und Frauen nicht leid tun, die wackelnd und schwabbelnd die Straße entlangtrotten, und kaum imstande sind, das enorme Gewicht des falschen Menschen auf ihren schwachen Beinen zu tragen. Wo bleibt das Gewissen, wo die Vernunft dieser Forscher? Geben diese nutzlosen Fleisch- und Fettmassen ihnen keinen Anlaß zum Nachdenken? Schließlich ist das Übergewicht die Folge ihrer »ausgewogenen« tierischen Proteine und ihres »leichtverdaulichen« Weißbrotes. Versuchen Sie einmal, diesen dicken Menschen ihr Brot und ihr Fleisch wegzunehmen. Geben Sie ihnen eine Zeitlang natürliche Nahrung und beobachten Sie, wie diese Fleischberge innerhalb kurzer Zeit dahinschmelzen und verschwinden.

Wenn man bedenkt, wie leicht man diese überflüssigen Pfunde loswerden und so auf einfache, natürliche Weise seine volle Gesundheit wiedererlangen kann, muß man sich fragen, warum Menschen von hohem akademischem Rang auf einen Mischmasch aus gefährlichen und nutzlosen Methoden ohne jede Erfolgsaussicht zurückgreifen.
Der falsche Mensch besteht nicht nur aus degenerierten Zellen, sondern auch aus überflüssigem Wasser, Fett, Ablagerungen, Salzen, Giften und anderen schädlichen Substanzen, die in alle Körperhöhlen des wahren Menschen eindringen und sich dort und im Gewebe verteilen. Jede Krankheit ohne Ausnahme entsteht aus den Zellen des falschen Menschen. Auch der Krebs hat dort seinen Ursprung.

Man erkrankt, wenn man gegen die Naturgesetze verstößt

Es kann nur zwei Ursachen für den Zusammenbruch einer Fabrik geben: eine unzureichende Versorgung mit Rohstoffen oder zufällige, von außen bewirkte Schäden. Eine dritte Ursache ist nicht denkbar.

Schädigungen des menschlichen Organismus durch zufällig eintretende äußere Einflüsse wie Verbrennungen, Vergiftungen usw. sind leicht zu erkennen, und es gibt keine Meinungsverschiedenheiten darüber, wie sie zu behandeln sind. Zu diesen von außen bewirkten Schäden könnte man auch die Schäden rechnen, die bestimmte Substanzen anrichten: alle selbstverordneten Medikamente, künstliche Vitamine in Mineralien, Alkohol, Nikotin, Tee, Kaffee sowie die zahlreichen Gifte, die mit gekochten Speisen in den Körper gelangen und in jedem Organ gespeichert werden.

Die ausgewogensten und reinsten Rohstoffe für den menschlichen Organism us sind die Pflanzen, die sein Ingenieur, sein Schöpfer, sein Gott, die Natur, für ihn bestimmt hat. Die geringste Veränderung in diesen Pflanzen bedeutet, die Harmonie der für die Fabrik bestimmten Rohstoffe zu zerstören, mit anderen Worten: es bedeutet Krankheit. In Übereinstimmung mit den Naturgesetzen muß man dies als Tatsache ansehen, worüber es niemals einen Zweifel oder eine Meinungsverschiedenheiten geben sollte. Die Rohstoffe der MenschFabrik nennt man Nahrung. Unser Schöpfer hat die Rohstoffe für die menschliche Fabrik auf so ausgeklügelte Weise geschaffen, daß die Beere einer Weintraube, wenn wir sie in den Mund nehmen, abgebaut und im ganzen Organismus verteilt wird, um alle seine Bedürfnisse ohne Ausnahme zu befriedigen. Zunächst baut diese Beere die Grundstruktur der Zellen auf, dann bildet sie alle Mechanismen der spezialisierten Zellen, liefert die Rohstoffe für die Zellaktivität, reinigt alle Zellbestandteile, erneuert jene, die beschädigt oder alt und erschöpft sind durch junge, versorgt den » Zellmotor« mit Brennstoff, gibt dem Körper die benötigte Wärme und Energie und erfüllt bei Bedarf jede andere Aufgabe.

Der Leser mag sich fragen, warum es Menschen gelingt, wochen oder monatelang keine einzige Frucht zu essen und dennoch am Leben zu bleiben. Die Antwort ist einfach: selbst der überzeugteste Kochkostliebhaber ißt hin und wieder mal etwas Rohes. Manchmal hungern die normalen Zellen tatsächlich wochen- oder monatelang; da aber Früchte äußerst nahrhaft sind, hält schon eine sehr kleine Menge den Menschen auf den Beinen. Wird dieser Hungerzustand jedoch übermäßig lange aufrechterhalten, weil der Mensch selbst keinen Hunger verspürt, treten im Organismus Störungen und krankhafte Veränderungen auf, unter denen Skorbut am gefährlichsten ist.

Skorbut führt zu einem allmählichen Zellschwund, weil es der Nahrung an hochwertigen Wirkstoffen mangelt. Später beginnen die Wände der Kapillare zu platzen und es treten Blutungen auf. Das Zahnfleisch wird schwammig, die Zähne fallen aus, und der ganze Körper ist von Geschwüren bedeckt. Viele glauben, diese Krankheit werde allein durch Vitamin C-Mangel verursacht. Alle gekochten Speisen, Medikamente und künstlichen Vitamine der Welt können jedoch das Leben eines Skorbutkranken nicht retten. Wenn er nicht etwas frische, pflanzliche Nahrung zu sich nimmt, ist sein Tod unausweichlich.

Die Natur ist dem Menschen gegenüber sehr nachsichtig; doch der Mensch mißbraucht diese Nachsicht. Der amerikanische Zellforscher E. V. Cowdry schreibt in seinem Buch »Cancer Cells, (Krebszellen; Philadelphia und London, 1955, Seite 11): »Der körperliche Funktionsverlust durch entartete Zellen ist nicht bedenklich, denn für alle Arten von spezialisierten Zellen stehen Reserven zur Verfügung, auf die der Körper bei Bedarf zurückgreifen kann, man nennt sie physiologische Reserven. Neun Zehntel der Nebennierenrinde, die Hälfte der Lungen, drei Viertel der Leber, vier Fünftel der Schilddrüse und der Bauchspeicheldrüse sowie die ganze Milz können ohne Gefahr entfernt werden.« Sogar der berühmteste Zytologe der Welt ist so kurzsichtig, daß er den Verlust

von neun Zehnteln einer Drüse als ungefährlich für den Körper ansieht. Nachteilig ist es in seinen Augen nur, wenn der Organismus seine Funktion völlig einstellt. Immerhin bestätigen Cowdrys Studien die Auffassung der Rohköstler, daß jede Einschränkung der Zufuhr roher Nahrung einen entsprechenden Rückgang der Zahl aktiver Zellen und somit der Funktion einer Drüse oder eines Organs zur Folge hat. Sehr oft arbeiten die Organe eines Eßsüchtigen nur noch mit einem Zehntel oder Fünftel ihres normalen Zellvorrates.

Wenn man die Gesetze der Natur anwendet, bleibt keine Krankheitsursache verborgen, alles wird so klar wie das Tageslicht. Sobald die Zahl aktiver Zellen abnimmt, weil die Menge der verzehrten natürlichen Nahrung abgenommen hat, arbeiten Drüsen und Organe fehlerhaft und ihre Leistung nimmt entsprechend der Minderwertigkeit der Rohstoffe ab, infolgedessen werden die Drüsen und Organe krank. Da verhältnismäßig wenig aktive Zellen übrigbleiben und diese wenigen hungrig und erschöpft sind, dehnen sich die Herzwände aus und die Herzklappen werden geschädigt; empfindliche Teile der Haut, des Darmes, des Magens und anderer Organe, die ständigem Druck ausgesetzt sind, werden gleichfalls krank; die Kapillare erweitern sich und platzen. Dies führt zu Magen- und Darmblutungen, krankhaften Absonderungen der Schleimhäute, eitrigem Ausfluß, Hämorrhoiden, Ekzemen und anderen Beschwerden. Die Zähne verfallen, da sie nicht mehr richtig ernährt werden, die Haare werden grau und fallen aus. Gleichzeitig werden die Gelenke steif, weil sich in ihnen giftige Substanzen aus gekochten Speisen ansammeln; die Wände der Blutgefäße bedecken sich mit Ablagerungen; Steine oder Gries bilden sich in der Leber und in der Blase; Sklerose, hoher Blutdruck, Ischias, Rheuma, Gicht und eine Fülle weiterer Krankheiten treten auf. Und jetzt fällt es auch leicht, die Ursachen von Schlaganfällen und Krebs zu erkennen.

Kein Eßsüchtiger sollte sich für gesund halten. Die Grundlage für seine desolate Gesundheit hat evtl. schon vor der Geburt seine eßsüchtige Mutter gelegt. Seine Organe sind degeneriert, und es besteht jeden Augenblick die Gefahr, daß ihre letzten Energiereserven zu Ende gehen. Jeder, der seine Gesundheit schätzt und sein Leben liebt, sollte nach der Lektüre dieser Zeilen einen festen Entschluß fassen: diese Gefahren abzuwenden und die seinem Organismus bereits zugefügt Schäden gründlich zu reparieren. Vor allem jene Menschen, die an Übergewicht und hohem Blutdruck leiden, sollten sofort handeln, denn ihr Leben hängt an einem seidenen Faden. Sie sollten dem falschen Wort »unerwartet« nicht erlauben, morgen in ihrer Todesanzeige aufzutauchen, denn es ist der schlagende Beweis für unsere Unwissenheit und Ignoranz.

Ein Baby sollte nie vor Schmerzen weinen oder eine ruhelose Nacht verbringen; es sollte nie Magenbeschwerden und erst recht kein Fieber erleiden müssen. Es sollte auch niemals an einem Vitamin- oder Kalziummangel leiden. All diese Störungen sind auf gekochte Speisen und die minderwertige Milch einer Kochkost essenden Mutter zurückzuführen. Ich erkläre immer wieder, daß es grausam ist, neugeborene Kinder an gekochtes Essen zu gewöhnen. Bisher wurde diese Sünde von allen Eltern ohne Absicht begangen, von nun an muß sie als vorsätzliches Vergehen angesehen werden. Morgen werden die Eltern nicht mehr imstande sein, ihre Schuld zu leugnen.

Bevor sich ein Kranker zu einer Operation entschließt, sollte er seine Genesung mit 100%iger Rohkost versuchen. Wenn das geschädigte Organ seinen Vorrat an aktiven Zellen nicht vollständig verloren hat, kann es durchaus seine volle Arbeitsfähigkeit wiedergewinnen, indem es gesunde Zellen aufbaut und kranke beseitigt.

Solange es im Organismus kranke Zellen gibt, besteht ein starkes Verlangen nach Kochkost.

Sobald sich der Körper von seinen kranken Zellen befreit hat, erfüllt der Anblick gekochter Speisen den wahren Menschen mit Abscheu statt mit Appetit. Je stärker das »Hungergefühl« ist, desto tiefer sitzt die Krankheit und desto ernster ist sie. Kurz gesagt, das Verlangen, Gekochtes zu essen, deutet an, daß auch die Krankheit fortdauert. Um Krankheiten zu besiegen und zu beseitigen, muß man also den falschen Menschen aushungern.

Krebspatienten sollte man sofort auf eine äußerst knappe Rohkostdiät mit etwa ein Pfund Äpfel oder Weintrauben am Tag setzen. Diese Menge genügt, um den wahren Menschen am Leben zu erhalten, während die Krebszellen, die sich davon nicht ernähren können, allmählich absterben. Ein Mensch, der dem Tod geweiht ist, hat kein Interesse mehr, wegen ein paar Gaumenfreuden sein Ende zu beschleunigen.

Wir wollen nun untersuchen, welche Dienste uns die 350.000 giftigen Substanzen leisten können, die man Medikamente nennt. Können sie vielleicht die Zahl der spezialisierten Zellen erhöhen, die schwachen Zellen kräftigen oder die inaktiven wieder arbeitsfähig machen? Können sie hungernde Drüsen mit Rohstoffen versorgen oder vom Feuer zerstörte Nährstoffe ersetzen? Können sie den Herzmuskel stärken oder die Blutgefäße von Schlacken reinigen? Können sie den stetigen Strom des Unrats und der Gifte aufhalten, der durch die gekochten Speisen in unseren Körper fließt? Und können sie schließlich die Krebszellen vernichten oder sie in die Gemeinschaft zurückführen? Möglicherweise sind diese Gifte ein wesentlicher Bestandteil unserer Ernährung und die Natur hat nur vergessen, sie natürlichen Lebensmitteln beizugeben?

Tatsache ist, daß die Wirkungen dieser Substanzen trügerisch, widersprüchlich und unbestreitbar schädlich sind. Die umfangreiche Literatur über die nützlichen Eigenschaften der Medikamente ist der Mythos unseres Zeitalters. Ein medizinischer Aberglaube hat alle Völker in seine Gewalt gebracht und Arzneimittel haben die Rolle der Talismane übernommen. Wir müssen der Phantasie entsagen und gegenüber diesen Problemen eine realistische Haltung einnehm en. Selbst eine winzig kleine Zelle hat eine komplexere Struktur als alle von Menschen gebauten Fabriken. Dies beweist die einfache Tatsache, daß die Experten trotz all ihrer jahrelangen Bemühungen niemals imstande gewesen sind, eine einzige lebende Zelle herzustellen - und jedes Organ besteht aus Milliarden solcher Zellen! Trotzdem hält sich jeder gewöhnliche Arzt für einen Spezialisten, was diese Welten im kleinen angeht. Wenn dieser Arzt den Namen einer giftigen »Arznei« auf ein Stück Papier kritzelt, nimmt er in seiner Naivität an, er könne die gestörten Funktionen von Milliarden Fabriken durch das Verschreiben eines einzigen Giftes wieder herstellen. Mit meinen Kindern an den Händen bin ich jahrelang von einem Land ins andere gereist in der erfolglosen Hoffnung, dieses sagenhafte lebensspendende Elixier zu finden. In der gleichen trügerischen Hoffnung klopft der Patient heute an die Tür seines Arztes oder reiht sich ein in die Schlangen vor den Krankenhäusern. Dabei liegt die Heilung jeder Krankheit ganz und gar in den Händen des Kranken selbst.

Die Ursache aller Krankheiten liegt im Küchenfeuer. Mit dem Verschwinden dieses Feuers werden auch alle Krankheiten der Menschheit verschwinden. Eine 100 %ige Rohkost dient nicht nur der Vorbeugung gegen Krankheiten, sondern sie heilt auch bereits bestehenden Krankheiten von der harmlosesten bis zur schlimmsten und kompliziertesten; vorausgesetzt, das betroffene Organ enthält noch eine Spur von Leben.

In diesem Buch kann ich dieses komplexe Thema nicht ausführlich behandeln. Es muß genügen, ein Beispiel anzuführen. Herz- und Gefäßkrankheiten sind der Fluch der heutigen Menschheit, in manchen Ländern ist die Sterblichkeitsrate durch Herzkrankheiten mehr als halb so hoch wie die gesamte Sterberate, und ihr Anteil steigt weiter. Alle vorhandenen Medikamente gegen diese Krankheiten sind nichts weiter als »Zaubertränke«. Sie berauben den Organismus seiner letzten Kräfte, indem sie den Körper vergiften, die Nerven reizen oder abstumpfen und den Herzschlag beschleunigen. Wie ist es zu erklären, daß Ärzte besonders häufig Opfer von Herzanfällen werden? Dennoch lassen sich Herz-und Gefäßkrankheiten von allen Krankheiten am besten behandeln. Eine Rohkosternährung macht all diesen sinnlosen Massakern ein Ende. Wenn ein Patient dazu verurteilt ist, in einigen Wochen oder Monaten an einem Herzschlag zu sterben, sich auf die Gesetze der Natur besinnt und sich heute noch auf Rohkosternährung umstellt, verspürt er fast über Nacht eine Besserung seines Zustandes. Vom ersten Tag an beginnen seine Blutgefäße ihre Schlacken abzusondern und die Wände seiner Gefäße, seines Herzens und seiner Herzklappen erhalten neue aktive Zellen und damit neues Leben, so daß sie allmählich ihre Elastizität und Festigkeit wiedergewinnen. Statt in ein paar Wochen zu sterben, kann der neue Rohkostanhänger vertrauensvoll in die Zukunft blicken auf weitere vierzig oder fünfzig gesunde Lebensjahre. Wenn es darum geht, entweder krank zu bleiben und nur noch Wochen zu leben oder gesund zu werden und ein weiteres halbes Jahrhundert zu leben, sollte kein Zögern erlaubt sein. Es ist unverantwortlich, über die Hälfte aller Todesfälle als »plötzlich und unerwartet« zu bezeichnen. Wenn ich sehe, wie ein argloses Opfer Fleisch und Weißbrot verzehrt, entsteht vor meinem geistigen Auge das Bild degenerierter Herz- und Gefäßwände, und ich rechne jeden Augenblick mit einem Herzschlag.

Es gibt im wesentlichen vier Krankheitsursachen:
1. ein Mangel an spezialisierten Zellen
2. eine ungenügende Versorgung der Drüsen mit Rohstoffen
3. die Anwesenheit von Fremdkörpern und parasitären Zellen im Organismus
4. nachlassende W iderstandskraft der Zellen gegenüber bakteriellen Infektionen

D ie Rohkosternährung beseitigt diese vier Ursachen gründlich und stellt eine radikale Lösung des Krankheitsproblems dar.

Allerdings verspüren Eßsüchtige zu Beginn einer Rohkosternährung manchmal Unbehagen, was bei schlecht informierten Leuten den falschen Eindruck erweckt, natürliche Lebensmittel erschöpfen den Körper und schaden der Gesundheit. Dieses Fehlurteil ist nur Beweis für die Kurzsichtigkeit des heutigen Menschen. Die Vorstellung, natürliche Ernährung könne unnatürliche und schädliche Folgen haben, ist einfach abwegig und muß ein für allemal aufgegeben werden. Wir müssen wissen, daß bei einem Menschen, der hundert Kilogramm wiegt, vierzig bis fünfzig Kilo dem falschen Menschen anzurechnen sind. Dieser beginnt sofort wegzuschmelzen, und seine kranken Zellen, Fettpolster, Ablagerungen und Gifte gelangen ins Blut und verlassen den Körper in den verschiedenen Ausscheidungen - im Stuhl, im Urin und im Schweiß. Wenn der nicht informierte Mensch im Blut und im Urin fremde Substanzen feststellt meint er, sie seien von der natürlichen Nahrung gebildet worden, während sie doch tatsächlich Teile des falschen Körpers sind, der sich allmählich auflöst und den Organismus für immer verlässt. Dies ist ein Beleg dafür, daß man die Umstellung auf Rohkost nie nach den üblichen Kriterien der Medizin beurteilen darf. Wir müssen statt dessen den Gesetzen der Natur vertrauen und mit Geduld und Zuversicht das Ergebnis abwarten.

Während dieser Übergngszeit kann es durchaus zu Symptomen wie Blähungen, Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, allgemeiner Schwäche und anderen kommen. Manchmal ist der Urin trübe, die Füße schwellen an, Hautausschläge treten auf, oder einzelne Hautpartien werden trocken und jucken. Das alles sind Reinigungs- und Heilungsprozesse, und darum sollte man auf keinen Fall »Hungergefühlen« nachgeben und voller Zweifel an der Weisheit des Schöpfers Hilfe bei »nahrhaftem Essen«, »vollwertigem Eiweiß« und »essentiellen Aminosäuren« suchen. Wenn man doch so töricht ist, verschwinden die Symptome sofort - aber auf Kosten der Gesundheit. Dann lacht der falsche Mensch über die Dummheit des wahren Menschen und fängt wieder an, sich zu erholen und zu wachsen.
Bei jedem Menschen sind die Symptome anders und unterschiedlich stark; in manchen Fällen fehlen sie auch ganz. In der Regel sind sie bei älteren und übergewichtigen Menschen eher schwer und bei jungen Menschen kaum merkbar; bei neugeborenen Kindern treten sie überhaupt nicht auf, und die Kinder können fortan unbehelligt aufwachsen. Bei übermäßig dicken Menschen hat der falsche Mensch den wahren Menschen meist derart mit seinem Gewicht erdrückt und ausgezehrt, daß letzterer nur noch aus »Haut und Knochen« besteht. Zu Beginn der Rohkosternährung verliert ein solcher Mensch derart an Gewicht daß diejenigen, die nichts von der wahren Natur der Umstellung verstehen, ihn bemitleiden. Aber sie machen sich ein falsches Bild vom tatsächlichen Geschehen. Im Körper des neuen Rohköstlers hat der wahre Mensch jedoch tatsächlich vom ersten Tag an begonnen, Gewicht zuzulegen, und nachdem er den falschen Menschen losgeworden ist, nimmt er weiter zu, bis er sein Normalgewicht erreicht hat. Bei sehr mageren Menschen übertrifft die Gewichtszunahme des wahren Menschen den Gewichtsverlust des falschen Menschen, so daß es von Anfang an zu einer Nettozunahme kommt. Dieses Wachstum des wahren Menschen verläuft besonders schnell bei dünnen, blassen und schwächlichen Kindern. Wir dürfen nicht erwarten, daß Rohkostkinder so pausbäckig und dickbeinig sind wie ihre Kochkost essenden Spielgefährten; denn Rundlichkeit ist ein Merkmal des falschen Menschen. Kinder, die Rohkost essen, sind schlank, sehnig und kräftig. Nur aus purer Unwissenheit sind dumme Eltern über ihre fülligen Kinder entzückt.

Als ich die Umstellung auf Rohkost begann, setzte ein allgemeiner Reinigungsprozeß in meinem Körper ein. Ich verspürte kein Gefühl der Schwäche, hatte aber Schmerzen im Darm; die Häutchen zwischen Fingern und Zehen wurden trocken, schälten sich und juckten. Ich bekam Ausschläge und an den Füßen wurde die Haut trocken und blätterte ab. Die Füße, früher schon dick, schwollen enorm an, und diese Schwellung dauerte monatelang. Nach einer Weile wurde mein Urin trübe. Während dieser ganzen Zeit kräftigte ich meinen Körper durch längere Spaziergänge. Mir war klar, daß die Ablagerungen, die sich in fünfzig Jahren Kochkost in meinen Blutgefäßen angesammelt hatten, unter dem ständigen Druck der natürlichen Ernährung und der Körperübung weg schmelzen und verschwinden würden. Um mich selbst in meiner Überzeugung zu bestärken hörte ich plötzlich auf, Rohkost zu essen, und aß für drei Tage nur Fleischgerichte. Bereits am ersten Tag wurde mein Urin klarer, am zweiten Tag waren nur noch Spuren der Trübung vorhanden, und am dritten Tag verschwanden sie völlig. Als ich zur Rohkost zurückkehrte, trübte sich mein Urin wieder, aber nicht mehr so sehr wie früher und innerhalb weniger Wochen wurde er allmählich klar. Die drei Tage Kochkost hatten die Reinigung meines Körpers offenbar verlangsamt. Zufällig machte ich zur selben Zeit eine weitere Entdeckung. Das mit salzigen Speisen aufgenommene Wasser erhöhte mein Körpergewicht in drei Tagen um drei Kilo. Zum Glück hatte ich vier Tage nach der Rückkehr zur Rohkost wieder mein altes Gewicht. Vielleicht ist es ganz gut für den Rohkostneuling, nach einigen Monaten der Abstinenz eine »herzhafte Mahlzeit« aus gekochten Speisen zu essen. Der Vergleich der beiden Ernährungsweisen wird ihn um so mehr davon überzeugen, daß der von ihm eingeschlagene Weg

tatsächlich der richtige ist, und von da an wird er nicht mehr im Traum daran denken, das Experiment zu wiederholen.

Nach einigen Monaten ging die starke Schwellung meiner Füße allmählich zurück. Gleichzeitig litt ich auch an langanhaltenden milderen Schwellungen, die während der nächsten paar Jahre auftraten und schließlich ganz verschwanden. Ähnliche Symptome findet man, mehr oder weniger ausgeprägt, bei vielen Rohköstlern.

Noch bemerkenswerter war das Verschwinden meiner Hämorrhoiden, die mir fünfzehn bis zwanzig Jahre lang Beschwerden bereitet hatten. Jeden Tag, manchmal zweimal täglich, war ich gezwungen, meine Unterwäsche zu wechseln. Die Entzündung klang nie ab, und ständig schied ich Eiter, Schleim und Blut aus. Selbst nach meiner Umstellung auf Rohkost blieb dieses Leiden nahezu unverändert, obwohl meine Verdauungsorgane inzwischen regelmäßig arbeiteten. Schon bei der kleinsten körperlichen Anstrengung wurden die Beschwerden so stark, daß ich glaubte, die Hämorrhoiden sprächen aufgrund bereits eingetretener Gewebsveränderungen nicht mehr auf Rohkost an und ich müßte mich einer Operation unterziehen. Doch ich verlor nie die Hoffnung in die Macht der Natur und ein paar Monate später trat eine deutliche Besserung ein. Die einst täglichen Beschwerden traten nur noch zweimal in der Woche, einmal monatlich, später alle zwei bis drei Monate ein. Heute merke ich überhaupt nicht mehr, daß ich jemals an Hämorrhoiden gelitten habe. Die Heilung beschleunigte sich besonders deutlich, als ich anfing, jeden Tag Salate aus Weizenkeimen zu essen. Diese Erfahrung verhalf mir zu einer wichtigen Erkenntnis.

Es ist bekannt, daß Hämorrhoiden auf eine nachlassende Elastizität der Mastdarmwände und auf Venenerweiterung im Enddarm zurückzuführen sind. In fortgeschrittenen Fällen wird die Operation als einzige Heilungschance angesehen. Die Heilung von Hämorrhoiden durch Rohkosternährung ist aber ein Indiz dafür, daß die degenerierten Zellen im Organismus durch aktive Zellen ersetzt und im Laufe der Zeit die Darmwände und Blutgefäße erneuert werden können, so daß sie wieder fest und elastisch werden. Und was am wichtigsten ist: Dieser Prozeß spielt sich nicht nur im Darm, sondern in jedem Organ und jeder Drüse ohne Ausnahme ab. Mit anderen Worten, der kranke und angegriffene Organismus des neuen Rohköstlers wird mit jungen, spezialisierten und gesunden Zellen vollständig wieder aufgebaut. Die Steigerung der Potenz kommt noch als schöne Überraschung hinzu.

Im Sport stellen Rohköstler neue und noch nie dagewesene Rekorde auf. Hier haben wir also das »Lebenselixier«, den jahrhundertealten Traum der Alchimisten zur Verfügung. Es geht nicht um trügerische Wirkungen, wie man sie innerhalb weniger Stunden mit Medikamenten erzielt, sondern um grundlegende biologiosche Prozesse, um die Heilung von Krankheiten durch den Neuaufbau des ganzen Organismus. Vorausgesetzt, die Zellen eines Organs oder einer Drüse sind nicht völlig verbraucht, versetzt natürliche Nahrung den Körper in die Lage, seinen lebenswichtigen Zellvorrat zu erneuern, indem er neue Zellen produziert und kranke und wertlose Zellen beseitigt. Aber es besteht keine Möglichkeit, ein zerstörtes Organ, zum Beispiel einen kariösen Zahn, wieder in seinen gesunden Zustand zu versetzen. Darum ist Zeitaufschub in Angelegenheiten der Gesundheit so gefährlich.

Der Konsument gekochter Speisen lebt von der Tätigkeit eines Fünftels oder eines Zehntels seiner Organe und Drüsen und hält sich dabei, solange er noch auf den Füßen stehen kann, für gesund. Das Risiko, auch noch dieses eine Fünftel oder Zehntel einzubüßen, hängt ständig wie ein

Damoklesschwert über ihm, besonders dann, wenn er einige »reichhaltige« Mahlzeiten eingenommen hat.

Untersuchungen der Zellforscher zeigen, daß es im Körper nicht nur träge Zellen gibt, sondern auch verschiedene Riesenzellen mit mehreren Kernen (Polykaryozyten) oder mit einem Kern (Megakaryozyten) und andere Arten von degenerierten Zellen. Solche Zellen sind »normalerweise« in allen Organen und Drüsen und selbst im Blut der Kochköstler vorhanden. Forscher, die solche Entartungen in den Organen Eßsüchtiger finden, sehen sie scheinbar als »normal« oder »natürlich« an.

Natürliche Lebensmittel bleiben höchstens ein paar Stunden in den Verdauungsorganen und verlassen dann den Körper auf normale Weise. Gekochte Speisen, vor allem tierischer Herkunft, bleiben dagegen drei oder vier Tage, manchmal wochenlang im Verdauungskanal.

Es ist eine allgemein bekannte Tatsache, daß sich tierische Zellen unmittelbar nach dem Tod zu zersetzen beginnen, wobei sich eine Vielzahl von Giften entwickelt. Darum gibt es kein ungiftiges Nahrungsmittel auf dem Tisch des Kochkostliebhabers. Es verwundert also nicht, daß tierische Nahrungsmittel sich nach einem Aufenthalt von drei bis vier Tagen bei einer Temperatur von 38°C im menschlichen Körper vollständig in Gift verwandeln. Manchmal nimmt dieser Vorgang ein derartiges Ausmaß an, daß die faulende Nahrung die Darmwand schädigt und dort beträchtliche Mengen Eiter und Schleim produziert, bevor sie den Körper wieder verläßt. Wenn der Patient dann über leichte Magenbeschwerden klagt, empfehlen die Ärzte die Einnahme von Tafelsalz, um solche Fäulniszustände zu bekämpfen, als wollten sie aus dem Unterleib ein Faß Pökelfleisch machen. Manche Leute sind so naiv zu glauben, was der Magen bereitwillig aufnehme, könne nicht schädlich sein, obwohl z.B. polierter Reis, Weißbrot und Zucker - die schädlichsten aller Nahrungsmittel - keine unmittelbare Reaktion im Magen hervorrufen. Manche Menschen stellen sogar in Frage, daß es eine Verbindung zwischen der Ernährung und den Augen, der Haut oder den Nerven gibt; gerade so, als ob irgendein Körperteil imstande wäre, seine Tätigkeit ohne Rohstoffe fortzusetzen. Doch welche Substanz kann man wohl in Weißbrot, Zucker oder Butter finden, die den Augen die Sehkraft erhalten oder die erstaunliche Arbeit der Nieren in Gang halten könnte? Die Menschen tragen alle möglichen Mutmaßungen vor, um Nervenerkrankungen zu erklären; aber sie schenken der Hauptursache nicht die geringste Beachtung; den Eigenschaften der Rohstoffe, welche sie den Nerven anbieten.

Die Widerstandskraft des Menschen schwindet von Generation zu Generation

Die Behauptung, die Gefahr durch Infektionskrankheiten gehe ständig zurück, ist unzutreffend. Der Verzehr gekochter Nahrungsmittel hat dazu geführt daß die Zellen des Menschen allmählich ihre Widerstandsfähigkeit gegen Mikroben verlieren und, schlimmer noch, daß dieser Prozeß sich bei jeder neuen Generation beschleunigt.

In diesem Zusammenhang möchte ich gern einige Passagen aus dem 1956 veröffentlichten Buch »Pathological Anatomy and the Pathogenesis of Human Diseases« (Pathologische Anatomie und die Entstehung der Krankheiten des Menschen) von I.V. Davidovsky, dem bedeutenden sowjetischen Wissenschaftler, zitieren: »Es gibt zahlreiche Krankheiten, die dem Homo sapiens eigentümlich sind, jedoch nicht bei Tieren vorkommen, auch nicht bei den am höchsten

entwickelten Affen. Entweder gelingt es den Wissenschaftlern nicht, diese Infektionen im Tierversuch zu erzeugen, oder sie zeigen Krankheitsbilder, die nur einigen dieser Infektionen sehr entfernt ähneln (Typhus, Cholera, Malaria, Meningokokken, Meningitis, Grippe, Masern, Gelbsucht. Diphterie, Scharlach, Lungenentzündung, Blutvergiftung, Rheuma, Gonorrhöe, Furunkulose, Appendizitis usw). Die Tier-und Vogelkrankheiten, die beim Menschen vorkommen - Tollwut, Enzephalitis, Brucellose, Papageienkrankheit, Pocken, Pest, Tularämie, (Hasenpest) Milzbrand, Trichinose und andere - haben normalerweise ihre speziellen, auf den Menschen beschränkten Symptome, während sie bei Tieren meistens nur eine sehr entfernte Ähnlichkeit mit diesen Symptomen zeigen.

Es scheint also so zu sein, daß sämtliche Tiere einschließlich der Verwandten des Menschen -der Affen- nicht nur immun gegen die spezifischen menschlichen Krankheiten sind, sondern als ob sie nicht einmal auf die Versuche der Wissenschaftler reagierten, sie versuchsweise mit diesen Krankheiten zu infizieren. Im Gegensatz dazu gibt es Bakterien, die bei Tieren und Vögeln vorkommen, sie aber überhaupt nicht stören, obwohl sie permanent in ihren Organen anzutreffen sind. Überträgt man die gleichen Bakterien auf den Menschen, verursachen sie bei ihm verheerende Krankheiten. Abschließend muß noch erwähnt werden, daß Tiere grundsätzlich gegen chronischen Krankheiten immun sind.

Was sind die Gründe für diesen erstaunlichen Gegensatz? Was unterscheidet den Menschen vom Tier, wenn nicht seine Angewohnheit, sich nach den Regeln der »Zivilisation« zu ernähren? Stellen Sie sich einmal vor, was geschähe, wenn eines schönen Tages das Rind auf die Idee käme, »zivilisiert« wie der Mensch zu werden, sein Futter zu kochen und dann, nachdem es krank geworden ist, zu behaupten, die Ursache sei ihm unbekannt. Sicher würde ihm jemand raten, sich von rohem Gras zu ernähren, aber es würde die Befürchtung äußern, sein Körper sei an gekochtes Gras gewöhnt und rohes Gras könne ihm schaden. Wie würde das Rind wohl heute aussehen, wenn es seit Tausenden von Jahren gekochtes Gras gefressen hätte ohne daran zu denken, daß sein Verhalten unnatürlich sein könnte? Genau das ist die Situation, in die sich die eifernden Fleischesser unserer Zeit seit Jahrtausenden selbst gebracht haben.

Der Kampf gegen Infektionskrankheiten wird von einem völlig falschen Gesichtspunkt aus geführt. Die Zahl der Todesfälle infolge von Infektionskrankheiten ist nicht deshalb gesunken, weil die Medizin die Widerstandskraft des Körpers gestärkt hat, sondern weil die äußeren Umstände, die zur Ausbreitung von Infektionen beitrugen, sich gebessert haben. Im Laufe der Zeit ist die Widerstandsfähigkeit des Menschen so schwach geworden, daß er innerhalb weniger Jahre durch verschiedene Epidemien hinweggerafft würde, wenn wir Annehmlichkeiten wie moderne Wohnungen, zentrale Wasserversorgung, kommunale Müllabfuhr, Isolierung von Kranken und anderes mehr aufgeben würden und zu Lebensverhältnissen zurückkehrten, wie sie vor 200 Jahren bestanden haben.

Trotz allem breiten sich sogar heutzutage autoinfektiöse Krankheiten wie Erkältungen schnell aus und sind zu einer allgemeinen Plage geworden. Harmlose Mikroorganismen werden schnell gefährlich, wenn sie die Schwäche der Zellen des falschen Menschen ausnutzen können. I.V. Davidovsky schreibt: »Irn Lichte neuer Erkenntnisse über die Veränderlichkeit von Bakterien müssen wir erkennen, daß die Befürchtung, nichtpathogene Bakterien könnten sich zu pathogenen entwickeln, der Realität sehr nahe kommt. Die Typhus-, Paratyphus- und Dysenteriebazillen entwickeln sich möglicherweise aus den Darmbazillen; die echten Diphteriebazillen stammen vielleicht von 'falschen" ab. Zu solchen Metamorphosen könnte es bei allen Arten von Kokken, bei

anaeroben Einzellern, bei Pest und Tuberkulosebazillen und bei anderen Mikroorganismen kommen. Autoinfektionen auf Kosten der normalen Bakterienflora des menschlichen Körpers, seiner Haut und Schleimhäute, sind eine Realität. «

Bei einigen Infektionskrankheiten ist keine Infektionsquelle auszumachen. Einfach ausgedrückt: jede Infektion tritt zunächst im empfindlichen Organismus eines geschwächten Menschen auf, von wo sie dann auf andere übertragen wird. Daher ist jeder kranke Organismus eine gefährliche Fabrik zur Vermehrung und Verbreitung krankheitserregender Bakterien. Solche Fabriken findet man unter Rohköstlern nicht. Darum werden Rohköstler frei sein von Infektionskrankheiten. Davidovsky's Ansichten über Autoinfektion lassen sich wie folgt zusammenfassen: »Die Körperteile, in denen es am häufigsten zu Autoinfektionen kommt, sind: der Rachen, die Mandeln, der Wurmfortsatz des Blinddarms, der Dickdarm, die Augenbindehaut, die Bronchien und die Harnwege. Autoitoinfektiöse Krankheiten sind. Nasenkatarrh, Rachenentzündung, Nierenentzündung, Nierenbeckenentzündung, Augenbindehautentzündung, Hautentzündungen, Furunkel, Karbunkel, Ohrenentzündung, Gallenblasenentzündung, Knochenrnarkentzündung, Entzündung der Gebärmutterschleimhaut nach der Geburt und andere. Nach den Befunden F G. Barinskis (1949) konnte man direkten Kontakt nur in 50% aller Fälle von Scharlach und in 15% aller Diphteriefälle nachweisen. Anders gesagt. in den meisten Fällen von Diphterie gibt es keine Anhaltspunkte für eine Infektion von außen. Von T.E. Boldirew vorgelegte Befunde lassen darauf schließen, daß bei 53% aller Typhusfälle die Ursache unbekannt ist. Die Zahl der exogenen Infektionen nimmt allmählich ab, die der endogenen nimmt zu. Ohne Zweifel wird man in Zukunft erkennen, daß Autoinfektionen tatsächlich die Hauptrolle spielen. Heute wissen wir noch nicht genug, um erklären zu können, aufgrund welcher physiologischer Mechanismen und Bedingungen aus der natürlichen Symbiose zwischen Zellen und Bakterien eine Infektion wird.

Was die Entstehung infektiöser Krankheiten angeht, müssen wir die Auffassungen über die »pathogene« Natur der innerhalb und außerhalb des Körpers lebenden Mikroorganismen - Theorien, die zur Zeit Kochs, Ehrlichs und Pasteurs entstanden sind - aufgeben. Im wahrsten Sinne des Wortes sind es nicht die Bakterien selbst, die Krankheiten hervorrufen, sondern jene physiologischen Verhältnisse, die in einem bestimmten Organismus zu einer bestimmten Zeit herrschen und die in organischer Beziehung stehen zu den Störungen in seinen regulativen Systemen und in nervösen Mechanismen. Es gibt keine speziell »pathogenen« Mikroben in der Natur, es gibt aber zahllose Faktoren, die einen normalerweise widerstandsfähigen Menschen anfällig machen.«

Aus diesen Erkenntnissen medizinischer Forschung können wir nur einen Schluß ziehen: Die wahre Ursache der Infektion ist nicht die Mikrobe, sondern der schlechte Zustand der im Organismus ablaufenden biologischen Prozesse. Mikroben gab es schon immer, sie existieren noch, und sie werden immer existieren. Der Versuch, sie auszurotten, ist reine Zeitverschwendung. Als Folge seiner Ignoranz gegenüber den wahren Ursachen seiner Krankheiten hat die organische Widerstandsfähigkeit des Menschen allmählich nachgelassen. Und dies in einem solchen Maße, daß sie nicht von außen angesteckt werden müssen, sondern den im eigenen Körper lebenden Bakterien zum Opfer fallen. Bakterien, die sonst außerstande sind, irgendeinem Tier zu schaden, sehen sich im menschlichen Körper schwachen, inaktiven Zellen gegenüber, die aus Fleisch, Brot, Butter und Zucker gebildet wurden.Es fällt ihnen nicht schwer, über diese Zellen herzufallen und sie gierig aufzufressen. Der vernünftige Mensch sollte seinen Körper daher von diesen nutzlosen Zellen befreien. Danach wird keine Mikrobe es wagen, sich den jungen, robusten und starken Zellen zu nähern, die aus Früchten, Nüssen und Getreide

aufgebaut wurden. Hier finden wir die Erklärung dafür, warum »aus physiologischen Verhältnissen, aus der natürlichen Symbiose zwischen Zellen und Bakterien, eine Infektion wird« - die Erklärung, die Davidovsky nicht geben konnte.

Die Wirkung von Therapien mit Antibiotika kann immer nur vorübergehend sein und ist trügerisch. Sie bringen zwar die bakterielle Aktivität für eine Weile zum Stillstand, aber sie schwächen auch die Zellen und ebnen damit den Weg für schwerere Infektionen in der Zukunft.

Ich mußte leider sehr umfangreiche Erfahrungen mit Antibiotika machen. Da meine Kinder zu wenig natürliche Nahrung bekamen, litten sie immer an einem unregelmäßigen, hartnäckigen Fieber, welches durch Selbstinfektion infolge Vergiftung des Organismus verursacht wurde. Ihre Temperatur schwankte gewöhnlich zwischen 37,5 und 38°C. So brachte ich meinen Sohn nach Paris und vertraute ihn dort den besten Spezialisten an. Leider trieben sie durch ungeschicktes Herumexperimentieren mit Antibiotika seine Temperatur auf 40 bis 41 °C hoch, und schließlich zerstörten sie sein Herz und seine Nieren und töteten ihn dadurch, ohne daß sie seine Krankheit hätten diagnostizieren können.

Genau das gleiche geschah zwei Jahre später mit meiner Tochter, aber auf noch spektakulärere und tragischere Weise. Ich brachte sie ins Kinderkrankenhaus Anscharhöhe nach Hamburg, wo Dr. Wolfgang Tiling die unmenschlichsten Versuche mit meinem armen Kind anstellte. Jeden Tag entnahm er ihm eine enorme Menge Blut, das er zahlreichen Labortests unterzog oder Dutzenden von Ratten und Kaninchen injizierte. Dabei gab er vor, er wolle die Bakterien vermehren, um die Mikrobe zu entdecken, die für die Krankheit verantwortlich sei, aber trotz umfangreicher klinischer Untersuchungen könne er sie nicht entdecken. Je höher die Temperatur meines Kindes anstieg, desto größer wurden die Dosierungen der verabreichten Antibiotika und desto häufiger wurde das Medikament gewechselt. Die höheren Dosen trieben die Temperatur immer weiter nach oben, bis sie ständig zwischen 39 und 41 °C schwankte und sich deutliche Anzeichen für eine Nierenentzündung zeigten. Mit seinen »wissenschaftlichen« Methoden beschleunigte der Arzt die Krankheit, und aus einer »normalen« Dauer von vier Jahren wurde ein einziger Monat. Er betrachtete das Kind als Versuchskaninchen, flößte uns Angst ein und machte uns glauben, unsere Tochter habe nur noch eine Woche zu leben, wenn sie kein Kortison bekomme und wenn keine Biopsie (Gewebeuntersuchung) vorgenommen werde. Gerade zu jener Zeit fiel mir Bircher-Benners Abhandlung »Ernährungskrankheiten« (erster Teil, 1933) in die Hände. Ich nahm meine Tochter sofort aus dieser Therapie und gab ihr natürliche Nahrung zu essen. Als ob jemand einen Zauberstab geschwungen hätte, fiel die Temperatur meines Kindes auf 37-37,5°C und die Urinmenge stieg von 200 Milliliter auf zwei Liter am Tag. Innerhalb einer Woche stand sie auf und ging durchs Zimmer, um dem herzlosen Arzt die Tür zu öffnen. Diesem verschlug es vor Verblüffung die Sprache, und er hatte derart Angst um seinen Ruf, daß er sich unter einem Vorwand weigerte, mir Abschriften der Krankenpapiere und der Untersuchungsergebnisse zu geben.

Hätte ich mein Kind weiter mit Rohkost ernährt, würde es gewiß heute noch leben. Aber damals betrachtete ich rohe Nahrung als Therapie und glaubte noch an künstliche Vitamine. Um mich mit der Ernährungslehre Dr. Bircher-Benners vertraut zu machen, brachte ich das Kind von Hamburg nach Zürich in die Bircher-Berner-Klinik. An dieser Stelle muß ich einfügen, daß die Ernährungslehre Dr. Bircher-Benners nach seinem Tod leider stark verändert wurde: man fügte gekochte Nahrungsmittel, Milchprodukte, Vitamine und Medikamente hinzu. Jedenfalls war ich ermutigt von der raschen Besserung ihres Zustandes und dachte, ich könnte ihre Gesundheit

teils durch Rohkost, teils durch gekochte Speisen und künstliche Vitamine wiederherstellen. Ich konnte ihr Leben jedoch nur um vier Jahre verlängern.

Ich bin selbst ein Beispiel dafür, daß der Mensch die Autoinfektion besiegen kann. Mehr als zwanzig Jahre lang litt ich so sehr an chronischer Bronchitis, daß ich mehrere Male im Jahr mit einer schweren Erkältung das Bett hüten mußte. Die Rohkosternährung hat damit Schluß gemacht, und obwohl ich seit zehn Jahren das ganze Jahr über unter freiem Himmel schlafe - im Winter manchmal bei Frosttemperaturen von 15°C - habe ich trotz der immer noch vorhandenen Mikroben kein einziges Mal gehustet oder das geringste Anzeichen einer Erkältung verspürt. Ich möchte hinzufügen, daß es keines besonderen Heldenmutes bedarf, im Winter im Freien zu schlafen. Man braucht sich nur gut einzupacken und das Gesicht der frischen Luft auszusetzen. Außerdem hilft Rohkost, die Ursachen der Schlaflosigkeit zu beseitigen und sich nicht mehr ruhelos im Bett herumzuwälzen.

Krebs entsteht aus extrem degenerierten Zellen

Die Ursachen des Krebses sind, wie die Ursache aller Krankheiten, im Lichte der Gesetze der Natur leicht zu erklären. Zellforscher haben eine gewaltige Arbeit geleistet, um Unterschiede zwischen der Struktur normaler Zellen und krebskranker Zellen zu entdecken. Im Prinzip haben sie festgestellt, daß Krebszellen ganz gewöhnliche Zellen sind, denen die Struktur und die Fähigkeit fehlt, irgendeine nützliche Funktion zu erfüllen. Ihr einziger Zweck besteht darin, Eiweiß zu verschlingen und sich zügellos zu vermehren.

Wie wir wissen, haben die Zellen des falschen Menschen genau die gleichen Eigenschaften. Es gibt nur einen kleinen Unterschied zwischen der Degeneration von Zellen des falschen Menschen und jener von Krebszellen: Der wahre Mensch ist unter günstigen Umständen in der Lage. seine Zellen des falschen Menschen zu kontrollieren. Er verteilt sie in seinem Organismus, füllt Leerräurne mit ihnen, deponiert sie unter der Haut, vermischt sie mit normalen Zellen und bewahrt die empfindlichen Organe dadurch wenigstens zeitweilig vor ihrem Druck und dessen Gefahren. Jeder kann überall die gewaltige Masse des falschen Menschen sehen, die manchmal ein Gewicht von sechzig bis siebzig Kilogramm erreicht. Würden einige Kilos dieser Masse in einer Drüse oder einem Organ abgeladen, wäre der dabei entstehende Druck für das betreffende Organ oder die Drüse sicherlich tödlich. Genau auf diese Weise macht der Krebs dem Leben des Menschen ein Ende.

Die Zellen des falschen Menschen verdanken ihre Existenz ebenso wie die Krebszellen den in der Küche zubereiteten Speisen, und ihr Lebenszweck ist es, diese Nahrung zu verschlingen. Als Folge der Verteidigungsbemühungen des wahren Menschen gelingt es den Zellen des falschen Menschen nicht, die gewaltigen Mengen unnatürlicher Substanzen, welche die Eßsucht in den Körper befördert, vollständig zu verwerten, darum geht ein großer Teil dieser Substanzen durch Verbrennung und Umwandlung in überflüssige Wärme verloren. Um sich mit diesen übermäßigen Nahrungsmengen ungehindert vermehren zu können, kämpfen die Zellen des falschen Menschen darum, sich überall anzusiedeln, wo sie ihre Gier befriedigen können. Wenn einige von ihnen dabei Erfolg haben beginnen sie, die Nahrungsmittel, die ihnen der Eßsüchtige anbietet, mit unglaublicher Schnelligkeit zu verschlingen. Aus ein paar unbedeutenden Zellen entsteht so das Ungeheuer, das die ganze Menschheit mit Schrecken erfüllt. Bei keinem der zahlreichen Vorgänge

krankhafter Zellvermehrung begegnet uns ein Fall, bei dem unter Milliarden von Zellen nur einige wenige krank werden.

Jeder Mensch mit Weitblick kann nur staunen, für welche Probleme Wissenschaftler Zeit, Geld und Energie verschwenden. Um die Ursache des Krebses erklären zu können, haben sie viele hundert verschiedene cancerogene Stoffe aufgelistet, die mit Ausnahme der Substanzen in der falschen Nahrung nicht das Geringste mit den eigentlichen Krebsursachen zu tun haben. Jeder von uns muß sich die Frage stellen: »Angenommen Gifte, Strahlen, chronische Reizzustände, Verletzungen, Verbrennungen, Viren, Nikotin, Teer und viele andere Einflüsse wären als Initialfaktoren imstande, die Zellen ihrer komplexen Struktur und ihrer Funktionsfähigkeit zu berauben, sie zu schädigen, auszuzehren und zu töten, auf welche denkbare Weise könnten sie eine oder zwei Zellen zu einer derart gewaltigen Vermehrung anregen, daß diese in sehr kurzer Zeit den wunderbaren menschlichen Körper vollständig zerstören können?«
Diese schreckliche Macht kocht und backt der Eigentümer des Organismus und übergibt sie dann selbst dem Ungeheuer, das ihn am Ende vernichtet! Krebs ist der lebende Beweis für eine extreme Zeltentartung und die unvermeidliche Folge einer unnatürlichen Ernährung.

Während ihrer Forschungen stoßen Wissenschaftler immer auf die wahren Ursachen des Krebses. Sie halten unwiderlegbare Beweise in den Händen und bestätigen sie sogar, doch immer wenn das Problem einer Umstellung der üblichen Ernährung zur Sprache kommt, verschließen sie davor die Augen, weil sie in ihren Ernährungsgewohnheiten nichts Unnatürliches sehen wollen. Vor allem wollen sie das Brot nicht kritisieren, das sie essen und das sie seit Jahrhunderten als heilig ansehen, ohne auch nur einen Augenblick daran zu denken, daß es, bevor es auf den Tisch kommt, immer wieder durch Mahlen, Sieben, Kneten und Backen und diverse Zusätze entweiht wurde.

Die Zellforscher wissen, daß Krebs durch Zellen hervorgerufen wird, denen eine hochentwickelte Struktur und Arbeitsfähigkeit fehlen; doch nach ihrer Auffassung sind alle Zellen des sogenannten gesunden Menschen (auch wenn sie das Produkt einer unnatürlichen Ernährung sind) voll entwickelte und vollkommene Zellen, die später unter dem Einfluß bestimmter Karzinogene ihre normalen Eigenschaften verlieren. Mit anderen Worten: wenn es der Fabrik an einer brauchbaren Ausrüstung fehlt oder wenn ihre Produktion stockt, so sind alle möglichen Zufälle dafür verantwortlich, aber es hat überhaupt nichts mit den Maschinen zu tun oder mit Art und Qualität des Produktionsmaterials, das der Fabrik geliefert wird! Sie wollen nicht einsehen, daß die Organe aller Kochkostesser ständig mit Milliarden von Zellen überschwemmt werden, die ihre normalen Strukturen und Funktionen eingebüßt haben. Ich möchte dazu einige Zeilen aus Cowdry's » Cancer Cells« zitieren, aus denen der Leser klar erkennen kann, wie einfach und offensichtlich die wahren Ursachen des Krebses sind.

Cowdry schreibt (Seite 11): »Mit dem teilweisen oder vollständigen Verlust der spezialisierten Funktionen ihrer Vorläufer geht in gleichem Umfang der Verlust struktureller Merkmale einher, die jene Funktionen möglich machen. Eine Struktur kann nicht ohne eine Funktion aufrecht- erhalten werden, und ebenso kann es keine Funktion ohne die dazugehörige Struktur geben.« Leider vergißt Cowdry die offenkundige Wahrheit hinzuzufügen, die das Geheimnis der Krebsentstehung ein für allemal lösen kann. Um nämlich eine Struktur und eine Funktion aufrechtzuerhalten, sind natürliche Rohstoffe eine unerläßliche Voraussetzung, und wenn diese Rohstoffe in gekochte Stoffe verwandelt werden, ist weder eine Struktur noch eine Funktion möglich.

Zum normalen Zellwachstum zitiert Cowdry seinen Kollegen Rusch wie folgt: »Normale Primordialzellen enthalten viele potentielle Mechanismen, die letztendlich über die Differenzierung entscheiden. Diese Mechanismen werden tätig, wenn ihre Bestandteile eine bestimmte Größe erreicht haben« (Seite 15). Während der Umwandlung in Krebszellen »bewirken Karzinogene eine Veränderung einer oder mehrerer spezieller Zellfunktionen. Diese Veränderung ist erblich. « Doch »bei Zellen, die eine solche erbliche Veränderung erfahren haben, ist möglicherweise der Verlust weiterer Merkmale erforderlich, bevor sie zu völlig eigenständigen Neubildungen werden« (Seite 17). Aus voll entwickelten und spezialisierten Zellen entsteht kein Krebs: »Die Eizelle und die Samenzelle sind hochdifferenzierte Zellen, sie werden nicht bösartig und entwickeln sich nicht zu Krebszellen, die sich ungehemmt vermehren und in den Bereich normaler, gutartiger Zellen eindringen.«

Die Haupttätigkeit der Krebszellen besteht darin, nach stickstoffhaltigen Substanzen zu suchen, tierisches Eiweiß und Aminosäuren zu vertilgen, abnormes Eiweiß zu produzieren und auf vielfältige andere Arten zu schmarotzen. Krebs ist »eine "Stickstoff- Falle", die den Vorräten des Körpers Aminosäuren entnimmt, ohne ihm einen geeigneten Ersatz dafür zu geben. Der Stickstoff-Stoffwechsel bösartiger Zellen scheint sich auf Kosten der gutartigen, nützlichen Zellen abzuspielen. Letzteren gehen dabei Substanzen verloren, die sie dringend benötigen« (Seite 39). Die Zusammenhänge würden verständlicher, wenn die Worte »dringend benötigen« durch »extrem wertlos, ersetzt würden. Christensen und Henderson (1952) erachteten die erhöhte Akkumulation von Aminosäuren durch Krebszellen als einen »wichtigen Faktor bei der Bildung und Vermehrung von Geschwulstzellen in einem von Krebs ausgezehrten Tier« Cowdry, (Seite 39). Ihrer Meinung nach ist das Tier nicht wegen fehlender natürlicher Nahrung ausgezehrt, sondern wegen eines Mangels an Aminosäuren.

Krebszellen synthetisieren ständig Eiweiß. Cowdry schreibt dazu (Seite 152): »Die Entwicklung bösartiger Zellen wird oft in Verbindung gebracht mit einer abnormen Eiweißsynthese und der Bildung abnormer Eiweißarten. Es wird ständig mehr Eiweiß und Zellkerneiweiß gebildet, um wachsenden Tumoren neue Zellsubstanz zuzuführen, in normalen, nicht wuchernden Geweben dagegen wird diese Synthese durch einen gleich großen Abbau ausgeglichen.« An anderer Stelle zitiert Cowdry Caspersson (1950): »Zwischen der bösartigen Tumorzelle und der normal wachsenden Zelle scheint ein grundlegender Unterschied zu bestehen, was die Entwicklung des Systems für die Eiweißsynthese angeht. In der bisherigen Tumorzelle hat der innerzelluläre inhibitorische Mechanismus, der normalerweise die Aktivität des eiweißbildenden Systems begrenzt, seine Tätigkeit mehr oder weniger eingestellt, was zu Veränderungen in der Chemie der Zelle führt.« (Seite 101 f). Das Eiweiß, von dem hier die Rede ist, ist nicht das Eiweiß in Weintrauben oder Äpfeln, sondern das gekochte oder gebackene Eiweiß, das normale Zellen nicht verwerten.

Weitere wissenschaftliche Forschungen haben gezeigt, daß der Fettgehalt von Krebszellen überproportional hoch ist, ihr Vitamin- und Mineralstoffgehalt dagegen unter der Norm liegt. Cowdry räumt ein, daß »Zellen, bösartige und andere, nahezu unvorstellbar komplexe kleine Individuen sind. Jede Zelle hat womöglich bis zu 10.000 verschiedene biochemische Bestandteile vom anorganischen Eisen bis zu den komplexesten Proteinen und Nukleoproteinen, die direkt oder indirekt in Wechselbeziehung stehen. Das Zusammenspiel der Abläufe in einer lebenden Zelle, das heißt: sämtliche Lebensäußerungen der Zelle, muß ständig eine Funktion der sehr komplexen kinetischen Wechselwirkungen zwischen diesen Teilen sein. Um den Zustand einer Zelle vollständig beschreiben zu können, müßte man die zahlreichen daran beteiligten Beziehungen und

Wechselwirkungen beschreiben. Da es nicht möglich ist, die Variablen von mehr als einigen wenigen gleichzeitig ablaufenden komplexen Situationen aufzuzeigen, kann man nur einen sehr begrenzten Eindruck gewinnen. Die mathematische Beschreibung von vier oder fünf Einzelsystemen bereitet schon gewaltige Schwierigkeiten. Wenn man es mit Tausenden von Variablen zu tun hat, gilt das erst recht« (Seite 151 f). Unsere Wissenschaftler, in deren Händen das Schicksal der Menschheit liegt, wissen also unendlich wenig über die Zellstruktur. Doch trotz ihrer mangelhaften Kenntnisse mißachten sie die Berechnungen des Ingenieurs, der diese komplexen Zellen geschaffen hat und verleiten die Menschen zu dem Irrglauben, sie könnten dank ihrer Forschungen exakt die qualitativen und quantitativen Bedürfnisse dieser Zellen in Bezug auf Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralien usw. bestimmen. Sie gehen sogar so weit, daß sie quasi die Weisheit des Chefingenieurs leugnen, indem sie seinen Willen mißachten und später in den Fabriken zahlreiche Substanzen mischen und sie uns anbieten. Der Leser möge selbst beurteilen, ob ihr Tun lächerlich, überheblich oder nur bemitleidenswert ist.

Die Forschung hat etliche Beweise dafür erbracht, daß einfache Nahrung bzw. die Beschränkung der Nahrungsaufnahme die Entstehung oder das Wachstum von Krebszellen verhindern oder stoppen kann. Während der Nahrungsmittelrationierung im I. Weltkrieg war die Zahl der Krebstodesfälle in Dänemark, Rußland, Deutschland und Österreich niedriger als nach der Aufhebung der Rationierung nach Kriegsende. Nach Hindhedes (1925) Meinung trug Überernährung zum darauf folgenden Anstieg der Todesrate bei.

Cowdry berichtet über einige Tierversuche: »Nach McCay (1947) gebührt Moreschi (1909) das Verdienst, die Forschungen früherer britischer Wissenschaftler fortgesetzt zu haben. Die Ergebnisse belegen in der Tendenz, daß die Einschränkung der Nahrungsaufnahme das Wachstum von Tumoren in Tieren verhindert oder hemmt. Sarkome, die Moreschi in Mäuse verpflanzte, erreichten in etwa eine Größe, die der Menge des Futters entsprach. Mäuse, die wenig Futter erhielten, lebten länger, und die Verpflanzung von Tumoren war bei ihnen weniger erfolgreich als bei gut gefütterten Mäusen. McCay unternahm bemerkenswerte Studien mit Ratten, deren normale Lebensdauer 600 Tage beträgt. Er verzögerte ihre Entwicklung, indem er ihre Kalorienaufnahme so einschränkte, daß sie zwar zur Erhaltung des Lebens. nicht aber zum Wachstum ausreichte. Zwei Gruppen wurde auf diese Weise 700 bzw. 900 Tage lang jung erhalten, ohne die Reife zu erreichen. Wenn die entwicklungsgehemmten Ratten genügend Kalorien bekamen, reiften sie und erreichten eine Lebensdauer von über 1.400 Tagen, mehr als das Doppelte ihrer normalen Lebenserwartung« (Seite 394 0. Nach McCay, Sperling und Barnes (1943) »war die Tumorenentwicklung bei den Ratten, deren Wachstum verzögert worden war, sehr gering, und zwar so lange, bis man ihnen gestattete, den Reifezustand zu erreichen (Cowdry, Seite 396). Was für wunderbare Ergebnisse könnte man erreichen, wenn diese Ratten eine geringe Menge Futter bekämen, das aber ausschließlich aus rohen Lebensmitteln besteht! Weitere Versuche zeigten, daß sich bei 150 von 198 Ratten, die mit »normaler« Nahrung gefüttert worden waren, Tumore entwickelten, aber nur bei 38 von 200 entwicklungsgehemmten Tieren, denen man ihre sogenannte normale Nahrung zum Teil vorenthalten hatte. Wie lange noch wird der Mensch eine Ernährung als normal ansehen, die den Tod so unbarmherzig vorbereitet und die Lebenserwartung so erheblich verkürzt?

Schon oft hat man versucht, die Beziehung zwischen Körpergewicht und Krebssterblichkeit mit Hilfe von Lebensversicherungs-Statistiken zu ermitteln. Im Jahre 1913 untersuchte in den USA ein gemeinsamer Ausschuß der »Vereinigung medizinischer Leiter der Lebensversicherungen« und der »Amerikanischen Gesellschaft für Versicherungsstatistik« 774.672 Policen, die von Männern

im Alter von 20 bis 62 Jahren abgeschlossen worden waren. Es wurde festgestellt, daß die Zahl der Krebstodesfälle bei Männern, die sich im Alter von 30 bis 44 Jahren versichern ließen, bei Übergewichtigen 37, bei Normalgewichtigen 32 und bei Untergewichtigen 24 betrug, bezogen auf 100.000 versicherte Personen. Für die Gruppe der Älteren (45 Jahre und darüber) lauteten die entsprechenden Zahl 156, 144 und 120. Nach den Unterlagen der »Union Central Life Insurance Company« betrug die Krebssterblichkeit nach Berechnungen aus dem Jahre 1932: 143, 138, 121 bzw. 111, 114, 95, wobei die Zahlen sich auf Versicherte mit 25% Übergewicht oder mehr (erste Zahl) bzw. bis 50 % Untergewicht (letzte Zahl) beziehen und die Zahl I I I für das »Normalgewicht« steht. Nach Statistiken der »Metropolitan Life Insurance Company« (1951) liegt die Sterblichkeit übergewichtiger Männer, was Herz-, Gefäß- und Nierenkrankheiten betrifft, um das Eineinhalbfache, und in Bezug auf Diabetes etwa um das Vierfache über dem Durchschnitt. Das sind die Bürden, die uns der falsche Mensch auferlegt.

Zwischen 1900 und 1950 entwickelte sich die Sterblichkeitsrate bei Herz- und Gefäßkrankheiten und Krebs in den Vereinigten Staaten von Amerika wie folgt: innerhalb von 50 Jahren stieg die Zahl der Todesfälle bei Krebs von 64 auf 139,6 bezogen auf 100.000 Personen, während die Zahl der Todesfälle infolge von Herz und Gefäßkrankheiten von 244 auf 478, 1 stieg. Von insgesamt 803,9 Todesfällen unter 100.000 Menschen im Jahre 1950 - sie betreffen die zehn wichtigsten Todesursachen. Die Zahlen aus dem Jahre 1964 sind noch bedeutsamer: Die Zahl der Krebstodesfälle hatte sich jetzt auf 151,3 erhöht, die Zahl der Todesfälle bei Herz und Gefäßkrankheiten auf 508,6, was zusammen 659,9 von insgesamt 939,7 Todesfällen sind. Das sind die bedauerlichen Ergebnisse des medizinischen »Fortschritts«, die erschreckenden Folgen der Ärzte-, Klinik- und Medikamentenschwemme, die unvermeidlichen Auswirkungen der »Verfeinerung« unserer Lebensmittel. Man kann sich lebhaft vorstellen, wie sich eine ungebrem ste Weiterentwicklung unseres derzeitigen »Fortschritts« in der Zukunft auswirkt.
Nach der offiziellen Statistik der Vereinigten Staaten von Amerika waren 1964 nur 1,4% aller Todesfälle auf die Symptome »Altersschwäche und undefinierbare Krankheiten« zurückzuführen. Dabei ist »Altersschwäche« natürlich nur eine Mutmaßung; denn keiner derjenigen, die gekochte Speisen konsumieren, erreicht ein hohes Alter. Dagegen würde unter wirklich »zivilisierten« Umständen jedermann erst in fortgeschrittenem Alter sterben, sofern er kein Unfallopfer wird. Wilden Tieren in natürlicher Umgebung ist Krebs unbekannt. Lediglich bei gefangenen Affen konnte man, nachdem man sie über einen längeren Zeitraum hinweg mit denaturierter Nahrung gefüttert hatte, einen oder zwei krebsähnliche Tumore beobachten. »Die einzige große Gruppe von Organismen, bei der es keinerlei Hinweise auf gelegentliche Krebserkrankungen gibt, lebt in der Tiefe des Ozeans«, erklärt Cowdry (S eite 196). Dies liegt daran, daß die zerstörerischen Hände des Menschen sie nicht erreichen. Ihre Immunität ist um so bemerkenswerter, als ihre Welt viel größer ist als die unsere, sowohl was die Fläche als auch die Bevölkerungszahl betrifft.

Wissenschaftler stoßen im Laufe ihrer Forschungen immer wieder auf die eigentlichen Ursachen des Krebses; sie beobachten und bestätigen sie sogar, und dennoch ziehen sie in völliger Gleichgültigkeit daraus keine Schlüsse, als ob sie nach etwas völlig anderem suchten. »Der Gedanke, daß einige in übermäßigen Mengen verzehrte Nahrungsbestandteile oder deren Abwesenheit beim Menschen Krebs verursachen könnte, gewinnt an Bedeutung. Veränderungen in der Ernährung von Versuchstieren entscheiden möglicherweise allein. ob es zu Krebserkrankungen kommt oder nicht« Cowdry, (Seite 220).

Die Forscher erkennen sogar die segensreichen Wirkungen natürlicher Lebensmittel, ignorieren diese aber, weil sie wohl ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten nicht in Frage stellen wollen. Cowdry wird in diesem Punkt sehr deutlich: »Allmählich stellt sich heraus, daß sich bei einigen Tieren seltener Tumore entwickeln, wenn man sie mit natürlicher Nahrung füttert, als wenn sie stark verarbeitete Nahrungsmittel bekommen. Silverstone, Solomon und Tannenbaum (1952) beobachteten, daß bei männlichen DBAMäusen, die hauptsächlich natürliches Futter erhielten, weniger bösartige Lebertumore auftraten als bei anderen, die mit einem zur Hälfte denaturierten Futter ernährt wurden, das überwiegend aus Kasein, Maisstärke, gehärtetem Baumwollsamenol, synthetischen Vitaminen sowie einem Salzgemisch bestand. Bei C3H-Mäusen förderte teilweise verarbeitetes Futter die Bildung von bösartigen Lebertumoren. Die Unterschiede beim Auftreten von Tumoren stehen deutlich erkennbar in unmittelbarem Bezug zu der Kalorienzufuhr, dein Körpergewicht oder dem Eiweiß-, Fett-, Vitamin- und Mineralstoffanteil in der Nahrung. Die Autoren weisen vorsorglich darauf hin. man solle nicht erwarten, daß andere Tumorarten anders reagieren« (Seite 403 f) . »Engel und Copeland (1952) stellten fest, daß sich bei AES- und Sprague-Dawley Ratten, welche mit natürlicher Nahrung (Viehfutter) gefüttert wurden, nach der Stillperiode weniger Brustdrüsentumore entwickelten, die durch das Karznogen »2-Acetylanrinof7uorid« hervorgerufen wurden, als bei Ratten, denen man eine zur Hälfte verarbeitete Nahrung gab. Der Unterschied war beträchtlich« (Seite 404).

Zweifellos ist eindeutig klar geworden, was für ein Futter man Versuchsmäusen gibt: stark verarbeitete Substanzen wie Kasein, Stärke, Baumwollsamenol, künstliche Vitamine und Salz. Das Gemisch aus diesen Substanzen wird von Forschern fälschlich als »normale Nahrung« bezeichnet. Sie fangen 100%ig krebsfreie wilde Feldmäuse, sperren sie in Käfige, behandeln die armen Geschöpfe wie „empfindliche“ Kinder, kreuzen sie untereinander, füttern sie mit »normaler Nahrung« und machen aus ihnen im Laufe einiger Mäusegenerationen das, was sie als »reine Inzuchtrasse« bezeichnen. Den Wissenschaft-lern zufolge befinden sich diese Inzucht-Mäuserassen in einem stark pathologischen Zustand. Bei einigen Rassen sind bis zu 80% aller Tiere anfällig für »spontane« Tumore »unbekannter Ursache«. Alle eßsüchtigen Menschen sind in einem ähnlichen pathologischen Zustand.

Sind nun aber die Wissenschaftler fähig, aus ihren eigenen eben zi-tierten eindeutigen Beweisen brauchbare Schlußfolgerungen zu ziehen? D ie Antwort ist leider: nein. Cowdry bemüht sich sogar vehement, die eindeutigen Befunde herunterzuspielen als wolle er verhindern, daß seine Leser auf das eine oder andere der zahllosen Nahrungsmittel verzichten, die als Segen der Zivilisation gepriesen werden: »Vorsicht ist geboten, wenn man Befunde über Tiere auf die Entstehung von Krebs beim Menschen anwenden will, vor allem was den Einfluß der Ernährung angeht. Der Mensch ist ein Omnivore, der an den Verzehr einer großen Vielfalt von Nahrungsmitteln gewöhnt ist. die aus vielen Gebieten der Welt stammen. Dagegen sind Tiere an ziemlich einheitliche und einfache Nahrungsmittel aus ihrer näheren Umgebung angepaßt« (Seite 220). Welch gewaltiger Irrtum ist dem Forscher hier unterlaufen!

»Wie wir sehen, verfügen diese abgesonderten, verwöhnten und beschützten reinrassigen Inzucht-Mäuse über eine künstlich verstärkte erhebliche Anfälligkeit für Krebs. Wie aber entsteht der Krebs tatsächlich bei Ihnen?« fragt Cowdry (Seite 350), ohne eine Antwort auf seine Frage zu geben.
»Die bei bestimmten Mäuserassen nachgewiesene, streng organspezifische erbliche Anfälligkeit wirft ein Schlaglicht auf unsere Unwissenheit hinsichtlich der Art der Karzinogene, gegen die die Zellen anfällig sind. Diese Mäuse leben ein sehr geschütztes Leben in Käfigen. Sie

werden durchweg in klimatisierten Räumen gehalten, und ihre Ernährung ist absolut einheitlich. Sie sind keinem bekannten physikalischen, chemischen oder biologischen Karzinogen ausgesetzt« (Seite 349).
Cowdry schließt bewußt die Augen vor der Tatsache, daß die wahren physikalischen, chemischen und biologischen Karzinogene eben jene Lebensbedingungen sind, die er den armen Mäuse selbst geschaffen hat. So werden ihnen ihre natürliche Umgebung und ihre natürliche Nahrung vorenthalten; sie werden isoliert in Käfige eingeschlossen; sie werden beschützt und versorgt, miteinander gekreuzt, in störungsfreien, klimatisierten Räumen gehalten und mit Kasein, Maisstärke, Baumwollsamenöl, synthetischen Vitaminen und Salz gefüttert.
An anderer Stelle bringt Cowdry zwei Tabellen mit experimentellen Daten, die belegen sollen, welchen Einfluß
a) der Gehalt an Eiweiß und essentiellen Aminosäuren und
b) der Gehalt an B Vitaminen
in der Nahrung auf die Entstehung von Krebs haben. Dazu macht er folgende Anmerkungen: » Vitamine und essentielle Aminosäuren können die Krebsentstehung beeinflussen... Es ist schwierig, diese und andere Befunde zu erklären. Man sollte nicht annehmen, daß eine bestimmte, in der Nahrung vorhandene Substanz, an der ein Mangel oder ein Überangebot besteht, direkt auf das Gewebe einwirkt, in dem die Geschwülste entstehen« (Seite 401). Damit bestreitet Cowdry eindeutige Befunde. E s klingt wie die Behauptung, die zufriedenstellende oder unbefriedigende Arbeit einer Fabrik habe nichts mit der Qualität der angelieferten Rohstoffe zu tun.
»Es wäre völlig verfrüht, aufgrund dieser Befunde eine krebsverhütende Ernährung zusammenzustellen. Greenstein (1947) hat davor mit Recht gewarnt, schreibt Cowdry und fährt fort: »Zunächst einmal übertrifft die Lebensdauer des Menschen die Lebensdauer dieser Versuchstiere so erheblich, daß das Festhalten an einer solcher? hypothetischen Ernährungsweise über einen so langen Zeitraum - die Zeitspanne einer latenten Krebsgefährdung kann in manchen Fällen fast ein Vierteljahrhundert umfassen - unrealistisch erscheint« (Seite 401). Denn »eine langanhaltende Unterversorgung mit Nahrung reduziert bei Tieren eindeutig die Häufigkeit von spontanen Tumoren« (Seite 429).

»Die ermittelten Daten beziehen sich hauptsächlich auf die Häufigkeit von Tumoren, nicht auf die Geschwindigkeit ihres Wachstums. Die wenigen Ausnahmen, in denen das Wachstum von Ernährungsfaktoren beeinflußt wurde, sind nicht beweiskräftig genug, um nach dein heutigen Stand unseres Wissens therapeutische Maßnahmen darauf zu stützen« (Seite 402). Es scheint fast, daß es Cowdry überhaupt nicht darauf ankommt, der Entstehung von Tumoren vorzubeugen; ihm liegt offenbar nur daran, Therapien zur Heilung des Krebses zu finden, und zwar nicht durch Umstellung unserer Ernährungsgewohnheiten, sondern mit Hilfe phantastischer Pillen.
E s ist an der Zeit, daß die Wissenschaftler endlich die wahren Ursachen des Krebses anerkennen. Bis heute haben sie schon Hunderte von »Karzinogenen« entdeckt, über die Cowdry schreibt: »In wohl weniger als 1% aller Krebsfälle, mit denen es Ärzte zu tun haben, sind die schuldigen Karzonogene oder Karzinogenkombinationen feststellbar« (Seite 390). Einerseits haben sie selbst erforscht, daß eine »normale« (also unnatürliche) Ernährung bei krebsfreien Mäusen einmal in 80 von 100 Fällen und einmal in 150 von 198 Fällen Tumore verursachte. Andererseits haben diese Forschungen ergeben, daß eine teilweise Einschränkung dieser Ernährung die Zahl der Tumore von 150 auf 38 reduzierte; sie könnte also die Krebshäufigkeit erheblich verringern, und eine Umstellung auf natürliche Ernährung würde womöglich die Bildung von Krebszellen ganz verhindern. Man sollte zu Recht erwarten, daß Cowdry eine natürliche Ernährung als Antwort auf das Problem der Krebsbekämpfung erkennt und seine Zeit nicht mehr mit der nutzlosen Erfoschung aller anderen Karzinogene verschwendet. Stattdessen ist er nicht

einmal bereit, die Fehlernährung als Krebsursache unter die krebserregenden Faktoren aufzunehmen. Er spricht nur davon, sie sei ein »beeinflussender Faktor« und spielt ihre Bedeutung mit unhaltbaren Argumenten herunter. So schreibt er, verwundert über das Verhalten bösartiger Krebszellen
»Es gibt kaum einen Zweifel daran, daß ein Aristoteles oder ein Darwin, wenn er heute unter uns lebte, imstande wäre, alle Tatsachen, die wir über Krebszellen kennen, zusammenzustellen und eine Erklärung für die Entartung zu geben. Vielleicht wird dies eines Tages möglich sein, und wir werden uns wundern, warum wir solange blind waren. In der Zwischenzeit machen wir zögernde Fortschritte, indem wir hier und da ein wenig dazulernen.«

Ich lege Wert auf die Feststellung, daß wir dafür weder einen Aristoteles noch einen Darwin benötigen. Es würde genügen, wenn Cowdry aus der räumlichen und geistigen Enge seines Labors herauskäme und seine Augen auf die Sonne, den Mond, die Sterne, die Bäume und die Blumen richtete, um sich und seinen Verstand in dieses Mysterium einzutauchen und die unendliche Weisheit zu begreifen, mit der die Welt sich dreht. Kann ein Wissenschaftler diese Welt zerstören und statt ihrer seine eigene Welt erschaffen? Schon das kleine Samenkorn, das vor unseren Augen sprießt, ist eine wunderbare Welt für sich, die derselbe Schöpfer, unser allmächtiger Gott, erschaffen hat. Die Wissenschaftler leugnen und zerstören der Menscheit diese lebendige Welt und ersetzen sie durch ihre eigene aus Weißbrot, Aminosäuren, künstlichen Vitaminen Mineralien. Ich frage mich, ob die Wissenschaftler nach der Lektüre dieser Zeilen immer noch ihre Weisheit über die Weisheit ihres Gottes stellen werden.
Cowdry zählt eine Reihe von Fällen auf, wo bösartige Tumore spontan verschwanden und zieht daraus folgende Schlüsse (Seite 545):

1. Manchmal entwickeln sich sehr kleine Primärtumore in großer Zahl in den Brüsten, in der Prostata und in der Gebärmutter. Viele von ihnen wachsen nicht, bleiben jahrelang verborgen oder entwickeln sich vollständig zurück.

2. Größenveränderungen meist vorübergehender Art sind bei gut entwickelten Krebstumoren nicht selten. Sie können von vielen Faktoren verursacht werden, welche die Größe der bösartigen Zellen und des Grundgewebes beeinflussen.

3. Gelegentlich kommt es zu unerklärlichen Änderungen irn Typ der bösartigen Tumore. 4. Es gibt Belege für das Verschwinden von Neuroblastomen bei Kindern in mehreren Fällen. In einigen dieser Fälle kam es aus unbekannten Gründen zu einer fortschreitenden Differenzierung der bösartigen Zellen.
4. Es wurden einige wenige verifizierte Fälle von vollständigen Krebsrückbildungen beschrieben, die nicht auf eine Behandlung zurückgeführt werden können. Offenbar werden einige Arten von bösartigen Zellen in extrem seltenen Fällen von physiologischen Mechanismen unter Kontrolle gebracht.

Was anders könnte die Ursache für eine spontane Rückbildung von Tumoren sein, als eine zufällige und unbemerkte Änderung der Emährungsgewohnheiten des Patienten? Es kann nur eine einzige erfolgreiche Krebsbehandlung geben: Der Tumor muß zunächst von seiner degenerierten Nahrung abgeschnitten und dann buchstäblich ausgehungert und abgetötet werden, indem man sogar die Zufuhr natürlicher Nahrung auf das erforderliche Minimum beschränkt. Hierbei müssen unter Umständen auch normale Zellen eine gewisse Zeit lang einem Beinahe-Hungerzustand ausgesetzt werden. Nach dem Verschwinden des Tumors gewinnen sie bei natürlicher Ernährung rasch ihre frühere Kraft zurück.

Aufwand und Kosten für gekochte Nahrung sind eine überflüssige Verschwendung

Wie ich bereits ausführlich erklärt haben, kann der wahre Mensch nur von roher Nahrung leben. Alle auf der Welt konsumierten gekochten Speisen und Getränke sind sinnlos verschwendet. Dies mag auf den ersten Blick unglaublich erscheinen; aber es ist die einfache Wahrheit, für die meine Familie und ich den Beweis am eigenen Leibe erlebt hat.

Anfangs dachten wir, wir müßten die Zufuhr roher Nahrung in der gleichen Menge erhöhen, wie wir den Verzehr gekochter Speisen reduzierten. Doch bald merkten wir, daß dies ein Irrtum war. Obwohl wir zu Beginn ein recht starkes Verlangen nach natürlichen Lebensmitteln verspürten - wohl, weil sie die lange Zeit erlittenen Mangelzustände behoben und die Organe mit frischen, aktiven Zellen reparierten - ließ dieses Verlangen mit der Zeit immer mehr nach.

Wir waren auch überrascht zu sehen, wie wenig Nahrung unsere Tochter Anahit zu sich nahm. In ihrer verständlichen Angst vor Unterernährung drängte sie ihre Mutter anfangs, mehr zu essen. Aber das Kind weigerte sich beharrlich. Allmählich wurde uns klar, daß Früchte und Getreide im rohen Zustand äußerst nahrhafte Lebensmittel höchster Qualität sind und daß daher eine relativ kleine Menge die Bedürfnisse unseres Organismus befriedigt. Man sollte ein Rohkost-Kind nie zum essen nötigen, wenn es nicht will. Es ist sicher kein Märchen, wenn wir von Menschen hören, die monatelang ausschließlich von einer Dattel oder einer Walnuß pro Tag lebten. Kochkostesser können gekochte Speisen fast unbegrenzt in sich hineinschaufeln, weil sie keine Nährstoffe im natürlichen Sinn enthalten. Herbivorien fressen daher gewaltige Mengen Gras, denn eigentliche Nährstoffe sind nur in sehr kleinen Mengen enthalten.

Grasfresser entleeren die Faserstoffmassen mehrmals am Tag, während der Rohköstler normalerweise nur einmal am Tag Stuhlgang hat. Gasbildung, unverdaute Speisereste im Stuhl und das Bedürfnis, den Darm öfter als einmal täglich zu entleeren, sind Anzeichen einer Überernährung, die auch der mäßige Rohköstler vermeiden soll. Ich esse normalerweise nicht mehr Früchte als ein Kochkostesser, der auch gern Früchte ißt. Ferner esse ich täglich einen Teller Getreidesalat, um die Nährstofflücke zu füllen, die bei allen Kochkostessern vorliegt. Bei diesem natürlichen Menü ist kein Platz für all die degenerierte Nahrung, die ich früher gegessen habe.

Wie sähe wohl die Welt aus, wenn jedermann plötzlich Vernunft annähme und die natürlichen Gesetze der Ernährung respektierte? Selbst wenn die Obsternte auf ihrem derzeitigen Niveau bliebe und wenn man jedem Menschen täglich einen Teller voll Gemüse oder Getreidesalat gäbe, bliebe noch viel Unerwünschtes übrig: alle tierischen Nahrungsmittel, Zucker, Kaffee, Tee, Kakao, alkoholische Getränke undLimonaden, Margarine, Tabak sowie die meisten heute konsumierten Hülsenfrüchte und Getreideprodukte.
Analysieren wir einmal, was mit all dieser denaturierten Nahrung, die heute in der Welt verzehrt wird, letzten Endes geschieht:

1. Da es dem wahren Menschen an spezialisierten Zellen mangelt, ist er gezwungen, die Anwesenheit einiger parasitärer, aus gekochter Nahrung gebildeter Zellen zu tolerieren, um die Mindestgröße seiner Organe aufrechtzuerhalten.
2. Der falsche Mensch verschlingt eine gewaltige Menge denaturierter Nahrung.

3. Ungeachtet dessen, ob ein Mensch nur einen Körper hat oder aus zwei Körpern besteht (also ob er ziemlich schlank oder beleibt ist), wird die überflüssige Nahrung des Eßsüchtigen konsumiert und die, welche die Zellen nicht verwerten können, ganz einfach verbrannt und auf verschiedenen Wegen ausgeschieden. Die derart verschwendete Nahrung hat einen groß en Anteil an der Gesamtmenge der verzehrten Nahrung.

Das Bedauerlichste daran ist die Tatsache, daß die spezialisierten Zellen einen großen Teil der aus natürlichen Lebensmitteln bezogenen Energie darauf verwenden müssen, die Nahrung des falschen Menschen zu verdauen und ans Blut abzugeben, für eine reibungslose Arbeit der Ausscheidungsorgane zu sorgen und die schädlichen Abfallstoffe aus gekochten Nahrungsmitteln zu beseitigen. Wenn die aktiven Zellen den ganzen Tag lang pausenlos gearbeitet haben, hätten sie sich die nötige Ruhe verdient. Statt dessen sind sie gezwungen, die durch den falschen Menschen zugeführten überflüssigen Kalorien wieder abzubauen, indem sie den Körper bis zum Tagesanbruch ruhelos im Bett bewegen und so für einen unruhigen Schlaf sorgen.

Vor meiner Nahrungsumstellung war ich in starkem Maße der Völlerei und Eßsucht ergeben mit der Folge, daß ich ständig an Schlaflosigkeit und motorischer Unruhe litt. ich kann mich nicht erinnern, jemals vor Mitternacht zu Bett gegangen oder auch nur einmal zeitig genug aufgewacht zu sein, um den Sonnenaufgang zu erleben. Gewöhnlich blieb ich wach bis drei oder vier Uhr morgens und stand um acht oder neun Uhr mit schwerem Kopf und müden Gliedern auf. Glücklicherweise verschwand meine Schlaflosigkeit völlig, nachdem ich Rohköstler geworden war; doch wenn ich je versuchte, eine große Abendmahlzeit einzunehmen, war ich gezwungen, bis weit nach Mitternacht wach zu bleiben. Unsere Tochter Anahit ist niemals während der Nacht aufgewacht, seitdem sie zwei Jahre alt war.

Die Vitamine und Salze in gekochter Nahrung sind tot, unausgewogen und schädlich. Gekochte Nahrungsmittel sind nichts anderes als gewöhnliches Baumaterial und einfacher Brennstoff. Anders gesagt, sie sind Steine, Ziegel und Benzin. Die wertlosen Zellen, die aus solchen Baustoffen gebildet werden, stellen für die normalen Zellen eine überflüssige Belastung dar. Die Wärme, die dieser Brennstoff produziert, ist übermäßig intensiv und unnatürlich; die Bewegungsenergie, die er erzeugt, ist störend und nutzlos. Diese Energie treibt die Motoren der Fabrik ungewollt außerhalb der Arbeitszeit an; sie zwingt das Herz, doppelt so schnell wie normal zu schlagen; sie stört die Ruhe, welche die lebenswichtigen Mechanismen der ganzen Fabrik dringend benötigen; sie verschleißt die Maschinen vorzeitig und ohne vernünftigen Zweck. Schlaflosigkeit ist eine ihrer schädlichen Folgen.

Was geschieht, wenn falsch beratende Ärzte Pläne für eine Gewichtsabnahme entwickeln? Sie verordnen eine umfassende Einschränkung der täglichen Nahrungsaufnahme, und mithin umfaßt ihre Verbotsliste auch nahrhafte und wichtige Lebensmittel wie Walnüsse, Mandeln, Rosinen, Datteln, Feigen, Bananen und Honig. Mit anderen Worten: sie senken zwar das gesamte Körpergewicht, machen den Patienten aber noch schwächer und ausgezehrter und schädigen damit ernsthaft seine Gesundheit. Wenn in solchen Fällen nur die denaturierten Nahrungsmittel eingeschränkt würden, verlöre nur der falsche Mensch einen Teil seines Brennstoffs, während den normalen Zellen durch diese Einschränkung auch der natürlichen Nahrung äußerst wichtige Nährstoffe vorenthalten werden. Durch die übliche pauschale Diät bleibt der falsche Mensch bei Kräften, während der wahre Mensch immer schwächer wird.

In der Literatur zur Krebsentstehung finden wir ein sehr paradoxes Beispiel für die Auswirkungen einer eingeschränkten Nahrungsaufnahme. Bei der Erörterung dieser Frage stellt Cocadry fest: »Es ist offensichtlich, daß der Rückgang der Brustkrebserkrankungen, den eine restriktive Ernährung bewirkt, mit einer Abnahme der Eierstockaktivität bei Mäusen in Verbindung steht« (Seite 398). Was wollen wir mehr? Die Ursache des Brustkrebses ist somit gefunden! Alles, was den Ärzten noch zu tun bleibt ist, die Tätigkeit der Eierstöcke völlig zu unterbinden, um der Entstehung von Brustdrüsenkrebs vorzubeugen. Aber es gibt selbstverständlich eine ernstzunehmende Erklärung für das, was tatsächlich geschieht. Die unüberlegte Beschränkung der Kalorienzufuhr hat auf den Organismus zwei entgegengesetzte Wirkungen: Einerseits hemmt der reduzierte Konsum denaturierter Nahrungsmittel die Bildung von Tumoren, andererseits stört die verringerte Zufuhr natürlicher Nahrung die normale Tätigkeit der Eierstöcke.

Die Schulmedizin ist reich an solchen beklagenswerten Widersprüchen. Wenn eine bestimmte Krankheit die schädlichen Auswirkungen unnatürlicher Nahrungsmittel auf sich zieht, wird der Organismus des Kranken teilweise immun gegen einige andere Krankheiten. Menschen, die an Diabetes, Arteriosklerose und bestimmten Infektionskrankheiten leiden, sind zum Beispiel weniger anfällig für Krebs. Man hat auch schon gefährliche Experimente gemacht und Menschen zur Vorbeugung gegen Krebs mit verschiedenen Bakterien infiziert. Das gleiche spielt sich so ähnlich beim impfen ab, wenn man bei Kindern die schwache Form einer Krankheit auslöst, um sie künftig gegen ernstere Krankheiten zu schützen. Sobald sich die Eltern entschließen, die Gesundheit ihrer Kinder durch die Beachtung natürlicher Gesetze zu schützen, werden derartige unnatürliche Maßnahmen überflüssig und unschuldige Kinder müssen sich nicht mehr unnötig vergiften lassen und das Problem des Impfens wird der Geschichte angehören.

Experimente zeigen, daß eine teilweise Einschränkung der Nahrungsmenge den falschen Menschen nicht mehr in seiner Entwicklung aufhalten kann. Schon ein Anteil von 10-15% denaturierter Nahrung genügt, um ihn am Leben zu erhalten. jeder vernünftige Mensch sollte sich davor hüten, dieses Ungeheuer auch nur mit einem einzigen Bissen Nahrung zu versorgen. Ich habe meine Beingelenke vollständig von Gichtablagerungen befreit, aber wenn ich probeweise einmal Fleisch aß, benachrichtigten mich starke Schmerzen ein paar Stunden später, daß Harnsäure in meine Zehengelenke eingedrungen ist. In den ersten Jahren meiner Studien über Rohkost habe ich solche Experimente häufiger gemacht. Offenbar hatten sich die von Harnsäure befreiten Stellen noch nicht geschlossen, denn sobald ich einen Happen Fleisch zu mir nahm, sammelte sich die erzeugte Harnsäure sofort an ihrem gewohnten Platz.

Auch die Zellen des falschen Menschen bilden sich nicht so leicht zurück. Sie warten wachsam und erwartungsvoll. Bekommen sie auch nur ein Stück denaturierter Nahrung, erwachen sie zum Leben und vermehren sich. Die Regulierung des Körpergewichts sollte man daher ganz den natürlichen Lebensmitteln überlassen. Wer ihnen sagt, zuviel Gewichtsabnahme sei abträglich für ihre Gesundheit, empfiehlt ihnen eigentlich, ihr Übergewicht an kranken und schmarotzenden Zellen und die Rundlichkeit Ihres Körpers zu erhalten. Während die natürliche Nahrung den falschen Menschen aushungert, erhöht sie langsam, aber sicher das Gewicht des wahren Menschen auf das von der Natur festgelegte Maß. Wenn ein übergewichtiger, unbeweglicher und kranker Mensch endlich durch natürliche Nahrung seine Fleischmassen losgeworden ist, kann er ohne Kreislaufprobleme einen Berg hinaufrennen. Ein solcher Mensch sollte sich nie Sorgen wegen seines Gewichtsverlustes machen sondern im Gegenteil Freude darüber empfinden. Ein vernünftiger Mensch sollte an seinem Körper kein einziges Gramm überflüssiges Fleisch dulden. Alle Menschen müssen begreifen, daß sie mit jedem Bissen gekochter Nahrung den falschen

Menschen, ihren unerbittlichen Feind und herzlosen Mörder, ernähren - daß sie alle bekannten und unbekannten Krankheiten begünstigen und den Weg zu ihrem vorzeitigen Tod ebnen.

Der Kochkostesser glaubt, man müsse »gut essen«, um seine »gute Gesundheit« zu bewahren; seiner Meinung nach ist ein leerer Magen gleichbedeutend mit einem hungrigen Körper. Er weiß nicht, daß ein Mensch mit vollem Magen ein kranker Mensch ist, weil sein Magen Schwierigkeiten hat, die unnatürliche Nahrung in angemessener Zeit an den Darm abzugeben. Andererseits ist der Magen des Rohköstlers entweder leer oder so leicht, daß er sich nicht störend bemerkbar macht. Der Rohköstler spürt die Nahrung im Darm, wohin sie schon kurz nach dem Essen gelangt. Selbst ein Zuviel an Nahrung belastet den Magen nicht lange sondern wird an den Darm weitergereicht und verläßt den Körper, verdaut oder unverdaut, ohne den geringsten Schaden anzurichten.

Darum wird im Magen eines Rohköstlers niemals Gas erzeugt. Wenn er zuviel ißt, kann es im Darm zu Gasbildung kommen; aber das Gas neigt dazu, den Körper auf natürlichem Weg zu verlassen. Der Rohköstler sieht den Unterschied zwischen den beiden Ernährungsweisen noch deutlicher, wenn er ein paar Monate nach der Ernährungsumstellung probeweise eine »reichhaltige Mahlzeit« zu sich nimmt. Dann wird er sich fragen, warum er jemals ein so miserables Leben geführt und seine bisherige Lebensweise als normal empfunden hat.

Die Medizin der Kochkostesser ist ein Irrglaube

Wie wir wissen entstehen Krankheiten, wenn essentielle Rohstoffe der menschlichen Fabrik vergeudet werden. Darum kann man nur dann seine Gesundheit wiedererlangen, wenn man diese Verschwendung beendet. Was aber ist die Grundlage der heutigen medizinischen Wissenschaft? Was genau tun die Ärzte? Sie unternehmen immer wieder vergebliche Versuche, uns mit Rohstoffen in Form von denaturierten Nahrungsmitteln, künstlichen Vitaminen und Mineralien, Hormonen und zahllosen giftigen Arzneimitteln zu versorgen. Paradoxerweise entfernen sie gleichzeitig ganze Drüsen und Organe, die wegen fehlender natürlicher Rohstoffe oder durch giftige Arzneien irreparabel geschädigt sind.

So lebt die ganze Menschheit in einem schrecklichen Zustand der Unwissenheit. Für Eßsüchtige ist der Verzehr gekochter Speisen etwas völlig Normales, während eine Ernährung nach den Gesetzen der Natur für sie ein Experiment ist, und ein gefährliches obendrein. In Wirklichkeit hat der Mensch leichtfertig das perfekte Gleichgewicht der Natur zerstört und seit hunderten von Jahren sinnlose Experimente mit gekochter Nahrung, künstlichen Präparaten und giftigen Substanzen unternommen um ein neues, seiner Wissenschaft entsprechendes Gleichgewicht zu finden. Unmittelbare Folge dieser Experimente sind u.a. die vielen Krankheiten, die es heute auf der Welt gibt.

Wenn ich die Menschen ermutige, sich auf Rohkosternährung umzustellen, schlage ich kein neues Experiment vor. Im Gegenteil, ich ermutige sie, die ständigen absurden Experimente zu beenden und zu einer natürlichen Lebensweise zurückzufinden. Darum sollte jeder Leser mit gesundem Menschenverstand nicht darauf warten, daß andere dieses »neue Experiment« machen und ihn über die Ergebnisse informieren. Er sollte unverzüglich seine gefährlichen Experimente aufgeben und selbst zur natürlichen Ernährung übergehen.

Die Ergebnisse, die »Meisterwerke« aus den Forschungslabors des Menschen, sind die Tabletten und Pulver, mit denen die Wissenschaft die Menschheit ernähren will. Die Meisterwerke der Natur sind dagegen Getreide, Nüsse und Äpfel und zwischen beiden müssen wir uns entscheiden. Alle gekochten Speisen sind künstliche Substanzen, ihrer natürlichen Eigenschaften beraubt. Sie haben ebensowenig Nährwert wie die Vitaminpillen und Präparate, für die so eifrig geworben wird. Im großen Tierreich gibt es unendlich viele Arten von Lebewesen. Sie haben weder Ärzte noch Kliniken oder Apotheken und dennoch leiden sie, sofern sie nicht unter menschlicher Obhut stehen, nicht an Krankheiten und erfreuen sich ihre individuelle Lebensspanne von einigen Stunden bis zu hunderten von Jahren. Der Mensch mit seinem vollkommenen Körper sollte sich eines längeren und gesünderen Lebens erfreuen als jede andere Kreatur. Es gibt Beispiele, daß Menschen, auch wenn sie sich nicht ausschließlich von Rohkost ernähren, ein Alter von 150 bis 180 Jahren erreichen, wenn sie nur keiner Denaturierung ihrer Lebensmittel ausgesetzt sind. Die simple Tatsache, daß die meisten Menschen nicht so lange leben, ist ein klarer Beweis für ihre falsche Lebensweise. Tiere leben meist von den grünen Blättern und Stengeln der Pflanzen. Der Menschheit stehen ebensolche gesunden und konzentrierten Nährstoffe höchster Qualität zur Verfügung, die durch Blätter und Stengel, Stämme und Äste gewandert sind und sich in Samen und Früchten angereichert haben. Diese Nährstoffe wurden vornehmlich für die Ernährung des menschlichen Organism us geschaffen.

Für die Biologen wird es Zeit zuzugeben, daß sie vom richtigen Weg abgewichen sind und daß ihre Forschungen die falsche Zielrichtung haben. Sie müssen außerdem einräumen, daß es unmöglich ist, zerstörte natürliche Wirkstoffe durch künstliche Präparate zu ersetzen; daß Gifte nicht die Fähigkeit haben, degenerierte Organe zu heilen; daß unsere Organe und Drüsen lebenswichtige Teile unseres Körpers sind und daher nicht verstümmelt oder entfernt werden dürfen. Ich zeige ihnen hier eine sehr einfache Methode, den menschlichen Körper wirksam und endgültig von allen Krankheiten zu befreien: Die Zerstörung der kranken und wertlosen Zellen durch Abkehr von unnatürlicher Nahrung und die Schaffung gesunder und spezialisierter Zellen durch natürliche Nahrung. Um sich von der Richtigkeit meiner Argumente zu überzeugen, brauchten die Biologen nur ein paar Monate lang zu arbeiten. Welches Ziel sollten Ärzte und Biologen verfolgen, als die Befreiung der Menschheit von Krankheiten?

Rohkosternährung ist der Weg, dieses Ziel zu erreichen. Sie müssen daher umgehend erklären, ob sie wirklich eine Welt ohne Krankheiten anstreben. Sollten sie beweisen können, daß ihre eigenen Berechnungen besser sind als jene der Natur und daß Rohköstler in der ganzen Weit an Krankheiten leiden statt gesund zu werden, werde ich mich unverzüglich mit meinen Büchern zurückziehen und Ruhe geben. Andernfalls aber dürfen sie die Menschheit nicht verleiten, sich mit vermeidbaren Krankheiten abzufinden, nur um die Türen der Krankenhäuser und Apotheken offen zu halten.

Die Wissenschaftler müssen sich an den Gedanken gewöhnen, daß die Zubereitung gekochter Speisen und ihre Empfehlung künftig als Vergehen gegen die Menschheit geahndet werden wird und Therapien mit Giften als Hexenwerk des Kochkost-Zeitalters. Kluge und menschliche Ärzte sollten sofort aufhören, Gekochtes zu empfehlen, und die Menschen ermuntern, die Naturgesetze zu beachten. Die Hände eines Arztes sollten zittern, wenn sie giftige Substanzen und künstliche Vitamine verschreiben, und seine Lippen sollten beben, wenn sie die Namen gekochter Nahrungsmittel als Nahrung aussprechen; denn sonst sprechen sie das Todesurteil über unschuldige Patienten. Mögen auch alle Eltern sich dessen bewußt sein.

Vielleicht gefällt manchen Lesern meine Art zu schreiben nicht. Ihrer Meinung nach sollte ich mich womöglich wissenschaftlicher artikulieren (mit lateinischen Fachausdrücken, die kaum ein Mensch versteht), versöhnlicher (gefälliger), ernsthafter (heuchlerisch), kompromißbereiter (gewissenlos), höflicher (verlogen) und taktvoller (feige). Aber ich ziehe es vor, mich deutlich und präzise auszudrücken. Und das würde ich bleiben, selbst wenn die ganze Welt gegen mich wäre. Ich vertraue aber darauf, daß alle vernünftigen Menschen mir beipflichten und künftige Generationen mich rechtfertigen werden.

Wenn ich es für kriminell halte, Kranken und kleinen Kindern Hühnersuppe, Eigelb, gebratene Leber oder gedünstete Früchte zu empfehlen, so ist das keine Verleumdung. Ich versündige mich auch nicht gegen die Wahrheit,wenn ich medizinische Behandlungen als Teufelswerk ansehe. Denn dabei werden die Blutgefäße durch giftige Reizstoffe geweitet, die Herztätigkeit wird gewaltsam angeregt, die Blutmenge wird durch Blutentnahme verringert, oder das Blut wird mit künstlichen Substanzen geschädigt oder verdünnt, statt daß man die Blutgefäße des Patienten an der Schwelle des Todes durch natürliche Nahrung reinigt, seinen Herzmuskel kräftigt und ihm vierzig bis fünfzig neue Lebensjahre schenkt. Bircher- Benner und eine Reihe anderer gewissenhafter Wissenschaftler haben die üblichen ärztlichen Methoden ebenfalls als Teufelswerk, Betrug und Unfug entlarvt.

Ich mache mich auch nicht der Unbescheidenheit schuldig, wenn ich mit meinen eigenen beschränkten Möglichkeiten sorgfältige Forschungen anstelle und dann auf der Grundlage meiner Entdeckungen erkläre, daß sich die Zytologen kindisch verhalten, wenn sie zunächst Tausende von Nähr- und Wirkstoffen in natürlichen Lebensmitteln verbrennen und damit menschliche Zellen schädigen, um danach öffentliche Gelder in Millionenhöhe zu vergeuden im ärmlichen Bemühen, diesen geschädigten Zellen ihre verlorenen Mechanismen und Funktionen zurückzugeben, indem sie eine einzige künstliche Substanz entdecken.
Nehmen wir z.B. den Arzt, dem ich meine bezaubernden Kinder anvertraute. Unter dem Vorwand, ihre Verdauung müsse unterstützt und ihre Kraft stabilisiert werden, verbot er ihnen zu Beginn der Behandlung rohe Früchte und empfahl stattdessen Kompotte und »nahrhafte Mahlzeiten«. Die Selbstvergiftung und die Selbstinfektion als Folgen seiner Therapie hielt er dann für Malaria und verordnete furchterregend hohe Dosen Chinin. Nach zahllosen Untersuchungen und Experimenten ordnete er eine strenge »Diät« an und verabreichte verschiedene Medikamente und Antibiotika in gewaltigen Mengen. Auf diese Weise beraubte er die Kinder ihrer letzten Energiereserven. Dieser Arzt machte sich gewiß schuldig, obwohl er ohne Vorsatz handelte. Damit er nun anderen Kindern nicht das gleiche antut, muß ich ihm seine Schuld vorhalten und ihm erklären, was er falsch gemacht hat. Würde man die Medikamente, die meine Kinder in vierzehn Jahren eingenommen haben, auf einmal verabreichen, könnte man damit eine ganze Stadt auslöschen.

Heute ist die Situation ziemlich unverändert. In diesem Zeitalter des wissenschaftlichen Fortschritts sehe ich immer noch bleiche, schwächliche Kinder, deren Mütter sie durch elterliche Autorität zwingen, Reis, Fleisch, Eier, Weißbrot, Butter und Gebäck zu essen, während sie ihnen gleichzeitig Gurken und Bananen als »schwer verdaulich«, Kirschen und Weintrauben als »durchfallerregend« und Maulbeeren und Melonen als »fiebererregend« verbieten. Wie könnte ich angesichts dieser beklagenswerten Lage stumm bleiben? Jedermann weiß, wie komplex die Struktur des menschlichen Organismus ist. Ein Getreidekorn hat auch eine komplexe Struktur. Wenn wir es zum Keimen bringen, wird aus ihm ein aktives und wachsendes Wesen, das lebt und atmet wie ein Mensch, mit dem Unterschied, daß es nicht sprechen und gehen kann. Die Tausende von Substanzen, die alle großen und kleinen Teile unseres Körpers unbedingt

brauchen, sind in dieser Pflanze in angemessener Menge und ausgewogenem Verhältnis enthalten. Wenn wir aus dem lebendigen Weizen Brot backen, zerstören wir alle Wirkstoffe - außer seiner Asche, der toten Stärke und dem toten Zucker. In der Annahme, diese Asche sei die eigentliche Nahrung, gibt die wohlmeinende Mutter sie ihrem Kind; doch sie hat Angst, ihm lebendigen Weizen zu geben.

Ähnlich ist es auch mit allen anderen gekochten Speisen, die kurzsichtige Menschen für gute Nahrung halten, die aber nichts anderes sind als bunt gemischte Haufen duftender und gewürzter Asche. Die von Biologen in ihnen entdeckten Vitamine und Mineralien sind unnatürliche, leblose Stoffe, denn sobald man die lebende Pflanzenzelle kocht, ist sie keine Nahrung mehr; sie verwandelt sich aus ihrem natürlichen Zustand in etwas Künstliches. Wenn eine Mutter ihrem kleinen Kind zum erstenmal Brot, Trockenmilch oder andere erhitzte Nahrung gibt, beginnt sie mit diesen künstlichen Substanzen ein unbarmherziges und unmenschliches Experiment mit ihrem Kind.

Der Grundfehler der Schulmedizin ist ihre Kurzsichtigkeit. Selbst ein so bedeutender Zellforscher wie Cowdry betrachtet lebendige Lebensmittel wie Weizen, Samen und Früchte als »ziemlich einheitliche und einfache Nahrungsmittel«, Dagegen hält er die bunten Aschehaufen der gekochten Nahrung für »eine große Vielfalt von Nahrungsmitteln, die aus vielen Gebieten der Welt stammen« (S eite 220) und hofft auf einen »Aristoteles«, der ihm den eigentlichen Unterschied zwischen beiden zeigt.
Ich kritisiere zwar die heutigen medizinischen Behandlungsmethoden hart, doch ich hasse niemanden. Ich fühle nur tiefes Mitleid mit allen nicht informierten Menschen, weil sie unwissentlich und unüberlegt Verbrechen gegen sich selbst, gegen ihre Angehörigen und gegen die Menschheit begehen. Diejenigen aber, die nach der Lektüre dieser Zeilen ohne nachzudenken auf ihren Irrtümern beharren, werden von jedem intelligenten Menschen verdammt werden.
Die Zeit ist gekommen, wo sich die Biologen für einen der beiden Wege entscheiden müssen. Entweder müssen sie die Unfehlbarkeit der Natur anerkennen, sich vor ihrer Weisheit verneigen und die Menschheit unverzüglich von all ihren Leiden befreien oder sie müssen die Gesetze der Natur bewußt mißachten und ihrem eigenen Urteil vertrauen; sie müssen Weißbrot im Vergleich zu lebendigem Weizen als überlegen erachten, das Künstliche dem Natürlichen vorziehen und weiter ihren gefährlichen Experimenten nachgehen. Welche Folgen wird das haben? Unterstellen wir, die gegenwärtige Situation hält noch einige Generationen lang an, die Menge der verabreichten Medikamente verdoppelt sich, die der künstlichen Vitamine vervierfacht sich, jedes Haus verwandelt sich in ein Krankenhaus, und jeder Mensch wird Arzt. Was wäre damit gewonnen angesichts der Tatsache, daß Ärzte häufiger an Krankheiten leiden als jede andere Bevölkerungsgruppe und im allgemeinen auch früher sterben?

Die ganze Verantwortung für die Irreführung der Welt tragen die Spezialisten: die Biologie- und die Medizinprofessoren. Gewöhnliche Ärzte kann man nicht beschuldigen; denn sie setzen nur das in die Tat um, was sie bei ihren Lehrern gelernt haben.

Keinem Ingenieur wird man die Leitung einer Fabrik anvertrauen, bevor er sich in allen Einzelheiten mit ihr vertraut gemacht hat. Es ist ganz gewiß nicht richtig, einer Gruppe von Studenten ein bißchen elementares Wissen, phantastische Mutmaßungen und widersprüchliche Theorien auf den W eg zu geben und sie dann mit dem Leben ihrer Mitmenschen spielen zu lassen. Unterstellen wir mal, alle medizinischen Bücher und Enzyklopädien in der Welt wären richtig, dann brauchte ein Arzt ein Dutzend Leben, um sich ihren Inhalt einzuprägen und selbst

dann noch nicht einmal den tausendsten Teil der zahllosen Vorgänge im menschlichen Organimus zu verstehen. Würde ein chronisch Kranker hundert Ärzte konsultieren, bekäme er hundert verschiedene Empfehlungen. Denn Ärzte experimentieren nur, und ihre Experimente sind gefährlich. Es ist so, wie Bircher-Benner sagte: »Patienten mit chronischen Leiden entlassen wir in schlimmeren Zustand und jene mit akuten Krankheiten werden ohne unser Zutun gesund. « Einfacher gesagt: die Kräfte der Natur heilen oft trotz der gefährlichen ärztlichen Behandlung.
Ist ein Arzt selbst Rohköstler, wird er das Problem ganz anders angehen. Er wird den Patienten nach seiner Lebensweise und nach Verstößen gegen die Naturgesetze fragen. Wenn solche Verstöße vorliegen, ist die Behandlung recht einfach; andernfalls wird der Arzt rasch feststellen, welcher Schaden dem Organismus zugefügt wurde und entsprechende Maßnahmen ergreifen. Dann wird die Medizin eine sehr einfache und aufrichtige Angelegenheit sein. Es wird keine Krankheiten mit unbekannter Ursache mehr geben. Herstellung und Anwendung von Medikamenten werden unter strenger Aufsicht ohne privatwirtsachftliche Interessen stehen. Die Medizin sollte Staatsangelegenheit sein, und die Ärzte werden ein bequemeres Leben mit weniger Arbeit genießen. Man wird die Entwicklung eines Landes nicht mehr daran messen, wie die Zahl seiner Krankenhäuser wächst, sondern wie sie abnimmt.

Wer für diese offenkundigen Wahrheiten nur taube Ohren übrig hat, wird morgen seine Verantwortung nicht abschütteln können. Wenn die Kinder von heute aufwachsen und feststellen, daß sie bei schlechter Gesundheit sind, werden sie alle Biologen, die Führer der Welt und ihre eigenen Eltern dafür verantwortlich machen, und sie werden wissen wollen, was die Erwachsenen in Kenntnis der hier ausgesprochenen Warnungen unternommen haben. Waren sie der Meinung, weiser zu sein als die Natur?

Wer anderer Meinung ist, muß der Zerstörung natürlicher Lebensmittel sofort ein Ende setzen. Dies,- ist das Gebot der Natur oder unseres Gottes, das keine Kompromisse zuläßt. Es ist das Gebot jener Natur, die durch vollkommene Gesetze das gesamte Universum regiert; deren Weisheit die Menschen seit Jahrtausenden erstaunt; die der Mensch in vielfältiger Form vergöttlicht und verehrt; für die Millionen von Tempeln und Kirchen errichtet wurden; vor der die Menschen stets in Anbetung gekniet haben, ohne auch nur einen Augenblick lang daran zu denken, ihre Gesetze zu mißachten und sich an ihr zu versündigen.
Heutzutage wird die Menschheit überwiegend von Teufeln beherrscht, die unsere Erde in eine Hölle verwandelt haben. Diese Teufel tragen schöne und sitzen auf den Eßtischen und Tellerrändern des Menschen; sie lauern auf seinem Gesicht und an seinem Kinn, auf seinen Arm en und Beinen, an seinem Hals und auf seinen Schultern; und von diesen günstigen Plätzen aus lachen sie über den menschlichen Unverstand. Sie sind in die Körper der Menschen eingedrungen und haben sich sogar in deren Herz und in die Seelen geschlichen.

Der »zivilisierte« Mensch von heute belächelt die Dummheit vergangener Zeitalter. So erkennt er nicht, daß er viel dümmer ist als die Dummköpfe der Vergangenheit. In vergangenen Zeiten errichteten die Menschen Bilder von Tieren und beteten sie an; heute schlachten sie diese Tiere und verehren ihre verfaulten Kadaver als Nahrung.
Der »zivilisierte, Mensch von heute kann sich kaum ein Bild von den Grausamkeiten in der heutigen Welt machen. Die »feinfühlige und mit- leidvolle« Dame fällt beim Anblick einiger Blutstropfen im Gesicht eines Kindes in Ohnmacht. Ungerührt aber stellt sie das blutige Herz, die Leber oder Brust eines Lammes auf den Tisch und schneidet sie in mundgerechte Stücke ohne einen Moment daran zu denken, daß das arme Geschöpf noch vor einer Stunde voller Leben und Lebensfreude war. Hätte sie von Kindheit an erlebt, daß Babys zusammen mit Hühnern und

Lämmern geschlachtet werden, würde sie jetzt das Messer ebenso gleichgültig in die Hand nehmen und ohne Skrupel das Herz eines Babys zusammen mit dem Herzen eines Lammes zerlegen, kochen und essen. Der einzige Unterschied besteht darin, daß sie an das eine gewöhnt ist, nicht aber an das andere. Wäre sie mit beidem vertraut, würde der Anblick sie nicht überraschen oder abstoßen.

Die Menschheit ist heute weit davon entfernt, sich als zivilisiert bezeichnen zu können
Solange die Menschheit fortfährt, gekochte Nahrung zu essen, kann es auf Erden weder echte Zivilisation noch dauerhaften Frieden geben. Es ist die Eßsucht, die alle Kriege und Massaker der Welt hervorbringt. Es ist die Eßsucht, die Ungeheuer wie Hitler erzeugt hat, die voller Gier und Ehrgeiz ganze Nationen vernichten. Es ist die Eßsucht, der brutale Kriminelle wie Abdul Hamid und Talaat ihre Existenz verdanken. Sie schlachteten die eine Hälfte des friedlichen armenischen Volkes ab und verjagten die andere Hälfte aus ihrer Heimat, wo sie seit Tausenden von Jahren gelebt hat. Sie raubten und plünderten die Pflüge und Werkzeuge der Armenier, ihre Kühe und ihre Schafe, ihre Häuser und Höfe, ihre Berge und ihre Täler, und dann hielten sie vor den Augen der »zivilisierten« Welt eine niederträchtige Parade ab.

Obwohl die Getreideproduktion ständig steigt, besteht überall auf der Welt ein Mangel an Getreide. Für diesen Widerspruch gibt es drei Gründe: zunächst einmal berauben wir das Getreide seines Nährwertes, indem wir Weißbrot daraus machen, zweitens erhöhen wir mit künstlichem Dünger die Erntemengen auf Kosten der Qualität und schließlich ist der falsche Mensch so stark geworden, daß die Nahrungsproduktion mit der Nachfrage nicht Schritt halten kann.

Es mag anfangs schwierig sein, sich des enormen Nutzens bewußt zu sein. den die Menschheit aus der Rohkosternährung ziehen wird. So werden die meisten Krankheiten der Vergangenheit angehören und Süchte und Verbrechen werden zu Randerscheinungen. Gleichzeitig wird sich die Lebenserwartung verdoppeln oder verdreifachen, und es wird zu einem gewaltigen wirtschaftlichen Aufschwung kommen.

Diese Voraussagen sind keine Fiktion, sie beruhen auf Tatsachen und wir alle können sie auf einfache Weise realisieren. Wir brauchen nur die wichtigsten Gesetze der Natur zu befolgen und die Zerstörung der lebendigen Lebensmittel verhindern. Wären wir alle bereit, den Unterschied zwischen aktiven, lebendigen Lebensmitteln und z.B. dem Weißbrot zu bemerken, könnten wir daraus schließen, wie sich der Organismus eines Rohköstlers von dem eines Kochkostessers unterscheidet.

Sehen wir uns nur einmal an, welche Einstellung die heutigen Regierungen und andere Autoritäten zu diesen lebenswichtigen Welt-Problemen haben. Die Briefe, die ich von ihnen erhalten habe zeigen, daß sie mein erstes Buch aufmerksam gelesen haben und daß sie mit meinen Ansichten weitgehend übereinstimmen. Ich habe keine einzige abweichende Meinung gelesen. Doch das reicht nicht aus, denn zwischen einer persönlichen Überzeugung und deren Umsetzung in praktische Ernährungspolitik liegt auch für Präsidenten ein weiter Weg. Mein Buch ist kein spannender Roman, den man einmal liest und dann beiseite legt. Es ist ein Werk, in dem die wichtigsten und drängendsten Probleme unseres Jahrhunderts erörtert worden. Es sollte immer wieder gelesen werden, und man sollte jeden Satz sorgfältig abwägen und darüber nachdenken, am besten die Versuche nachvollziehen.

Es wäre ein Fehler, wenn die Regierungen die Frage der Rohkosternährung nur als ein neues unter vielen Routineproblemen ansähen und wie alle anderen politischen und wirtschaftlichen Probleme an »Experten« zur Prüfung und Bearbeitung weitergeben würden. Seit Tausenden von Jahren gibt es zahlreiche Experimente und Studien, und alle sind jämmerlich fehlgeschlagen. Jetzt sind die Verantwortlichen verpflichtet, den Menschen zu zeigen, wie sie diesen zerstörerischen Manipulationen ein Ende machen und ein natürliches Leben führen können. Heutzutage ist jeder vernünftige Mensch ein Experte, wenn er den Unterschied zwischen dem Natürlichen und dem Unnatürlichen. zwischen lebendiger Nahrung und leblosen Mahlzeiten aus denaturierten Produkten erkennen kann. Und die Regierungen der Welt lassen sich doch zweifellos von den klügsten Menschen unserer Zeit beraten.

Wenn unsere Monarchen, Präsidenten, Premier- und Kabinettsminister hierbei zögern, schaden sie sich selbst am meisten. Während Wissenschaftler und andere Fachleute mit der Prüfung des Problems beschäftigt sind, rinnt den Politikern ihr eigenes Leben durch die Finger. Aufgrund ihres meist fortgeschrittenen ,Alters stehen viele von ihnen bereits am Rande des Grabes. Wenn sie sich und ihre Völker durch einen kühnen Entschluß in Sicherheit bringen, gewinnen sie ohne Zweifel fünfzig oder sechzig gesunde und glückliche Lebensjahre.

Die gewählten Führer der Nationen haben ihre jetzige herausragende Position aufgrund ihrer Klugheit. Ihrer Fähigkeiten und ihrer Beharrlichkeit erreicht. Ausgestattet mit diesen Eigenschaften können sie besser als alle anderen Menschen die Grundsätze der Rohkosternährung verstehen und problemlos in die Tat umsetzen. Wer die Fähigkeit hat, Millionen anderer Menschen zu regieren, sollte doch leicht über einen einzigen Menschen, nämlich sich selbst, bestimmen können. Welche Triumphe könnte er feiern, wäre er imstande, dem Volk weitere vierzig bis fünfzig Jahre in völliger körperlicher und geistiger Gesundheit zu dienen! In der heutigen Z eit haben die Politiker kaum Erfolge aufdem Weg zum angestrebten Ziel erreicht, schon müssen sie diese Welt auf dem Höhepunkt ihrer Laufbahn verlassen. Doch das Leben dieser Führer gehört nicht allein ihnen, es gehört auch ihren Völkern. Darum haben sie nicht das Recht, ihr kostbares Leben wie gewöhnliche Menschen zu vergeuden und es bedenkenlos einem Teller unnatürlicher und degenerierter Speisen zu opfern.

Es kann nur zwei Gründe geben, die Prinzipien der Rohkosternährung abzulehnen: Mangel an gesundem Menschenverstand und fehlender Wille. Einen dritten Grund gibt es nicht. Alle anderen »Gründe« sind lediglich Vorwände, die diese beiden Mängel verbergen sollen. Menschen mit Charakter und in verantwortlicher Stellung sollten nicht den Eindruck vermitteln, es fehle ihnen an Mut und moralischer Integrität. Wer zwei, drei Monate lang nur von Rohkost gelebt hat, wäre niemals bereit, zu seiner abnormen Lebensweise zurückzukehren, selbst nicht unter Androhung des Todes. Wer an der eigenen Gesundheit und der seiner Kinder interessiert ist, wird dieses zwei oder drei Monate dauerndes Experiment ohne zu zögern machen. Die Politiker. denen das Glück und die Gesundheit ihrer Völker ein Anliegen sind, müssten durch ihr eigenes Vorbild Wegbereiter für das Wohlergehen ihres Volkes sein und könnten damit ihren wertvollsten Dienst an der Allgemeinheit leisten. Der Zauberstab, den wir aus dem Märchen kennen, liegt in den Händen unserer Führer. Mit einem leichten Schwenk dieses Stabes könnten sie die ganze Welt in ein wahres Paradies verwandeln. Dazu bedarf es keines großen Aufwandes, weil jede Regierung nur einen Ausschuß einzusetzen brauchte, der die Öffentlichkeit mit den ewigen Naturgesetzen vertraut macht und sie darüber aufklärt, daß Kochen und Backen unnatürlich sind und gefährliche Folgen haben. Durch offizielle Verlautbarungen, Broschüren und Plakaten ließe sich das leicht

erreichen. Der weitere Verlauf der Kampagne würde sich durch Eigendynamik selbst steuern. Die Gesundheitsorganisation der UNO kann die internationale Koordination überwachen.
Es ist keine Übertreibung zu sagen, daß gekochte Nahrungsmittel als unnatürliche Substanzen keinerlei Nährwert für unsere spezialisierten Zellen haben und das Geld und die Arbeit dafür sind sinnlos vergeudet. Sie zerstören die Organe des Menschen und den Menschen selbst. Zwei Monate Rohkosternährung machen jedem die Wahrheit dieser Ausführungen deutlich. Es lohnt sich, über diese Dinge etwas nachzudenken.

In den vergangenen Jahren sind in aller Welt eine Menge Informationen über die positiven Wirkungen der Rohkost veröffentlicht worden die belegen, daß es Tausende von praktizierenden Rohköstlern in der Welt gibt und daß viele von ihnen von schweren Krankheiten geheilt wurden und nun ein glückliches Leben genießen. Diese Menschen sind weder Experten noch Wissenschaftler; sie sind lediglich gebildete und kultivierte Leute, die imstande waren, durch eigene Einsicht und eigenes Urteil die Grundsätze der Rohkosternährung zu begreifen und den Mut für die richtige Entscheidung aufzubringen.

Leider ist die Verbreitung meiner Bücher auf einige Schwierigkeiten gestoßen, denn es übersteigt meine Möglichkeiten, Millionen von Büchern kostenlos in der ganzen Welt zu verteilen. Ich habe mein erstes Buch einigen Verlegern in England Und Amerika zur Veröffentlichung angeboten. Sie gaben alle zu, das Buch sei sowohl interessant als auch nützlich, doch sie äußerten ihr Bedauern darüber, daß es nicht in ihr Verlagsprogramm passe. Das konnte ich verstehen, weil die Herausgabe meines Buches das Ende aller ihrer anderen "Diätbücher<< bedeutet hätte. Wer mit den Prinzipien der Rohkosternährung vertraut ist, würde doch Diätbüchern nicht mehr die geringste Aufmerksamkeit schenken. Und das Profitdenken stand bei diesen Verlegern nun mal im Vordergrund.

Ich appelliere daher an alle religiösen Gemeinschaften, menschenfreundlichen Organisationen, gütigen Wohltäter und gemeinsinnigen Humanisten der ganzen Welt und bitte sie um ihre freundliche Unterstützung. Geben Sie mir alle Hilfe, die Sie geben können, um meine Bücher zu verbreiten. Bestellen Sie 20, 50 oder 100 Exemplare Und verbreiten Sie sie nach eigenem Ermessen, entweder indem sie sie verkaufen, oder indem Sie sie verschenken. jedes Buch kann das Leben eines Menschen retten, einen Menschen von einer schweren Krankheit heilen oder einem kleinen Kind eine glückliche Zukunft schenken. In der heutigen Zeit kann man nichts Menschlicheres tun.

Hätte ich vor fünfzehn Jahren ein solches Buch besessen, wären meine beiden Kinder noch am Leben. Und ich selbst würde heute nicht mehr leben, wäre mein Geist vor zehn Jahren nicht erleuchtet worden. Alle Menschen der Welt sind in diesem Augenblick in der gleichen Lage. Wir müssen sie so schnell wie möglich mit den Grundsätzen der richtigen Ernährung vertraut machen.

Heute sehen wir immer wieder, wie religiöse Organisationen enorme Geldbeträge ausgeben, um Weißmehl, Zucker, Trockenmilch und Konserven an die Armen zu verteilen. wenn sie den Menschen derart unnatürliche und extrem degenerierte Nahrungsmittel geben, begehen sie unwissentlich eine schlimme Sünde und verstoßen gegen die Gebote ihres Gottes. Sie würden ein frommes Werk tun und viel Geld sparen, wenn sie diesen armen Menschen die Augen öffneten und ihnen beibrächten, wie man das lebendige Korn ißt.

Alle Religionen mißbilligen die Völlerei des .Menschen, und sie versuchen mit verschiedenen Geboten und Vorschriften, die Menschheit zur Mäßigung anzuhalten. Aber heute hat die Unmäßigkeit ein solches Ausmaß erreicht, daß teilweise Beschränkungen nichts mehr nützen. Es wird Zeit, daß die Vertreter aller Religionen entschlossen und einmütig den unnatürlichen Brauch, natürliche Lebensmittel zu zerstören, verurteilen. Wenn sie dies tun, leisten sie sowohl Gott als auch der Menschheit den größten Dienst.

Vor langer Zeit pflegte man die Meinung die Erde stehe still, während Sonne und Sterne sie umkreisten. W enn jemand eine gegenteilige Meinung äußerte, hielten törichte Menschen ihn für einen Sünder; denn in ihren Augen stand die Erde fest an ihrem Platz, und die Sonne bewegte sich am Himmel.
Heute herrscht eine ähnliche Mentalität. Der Mensch spürt in seinem eigenen Körper. daß die Gurke ihm »schadet«, während das zweifach erhitzte Weißbrot und der polierte Reis leicht verdaulich sind und die Magentätigkeit »ausgleichen«. Der Mensch erkennt nicht, daß in Wahrheit das Brot und der Reis die eigentliche Ursache seiner Magenschwäche sind und daß gerade die Gurke ihn langfristig betrachtet heilen würde.

Heutzutage ist alle Welt davon überzeugt, daß man seinen Hunger mit ein paar Tellern »nahrhafter« Speisen stillen muß um die Bedürfnisse des Organismus zu hefriedigen. Die Menschen sind nicht aufgeklärt darüber. daß die normalen Körperzellen aus diesen toten und künstlichen Substanzen nicht den mindesten Nutzen ziehen und trotz eines vollen Magens hungrig bleiben.

Und jedermann ist auch überzeugt, man sollte sich nach den zahlreichen wissenschaftlichen Berechnungen aus den Forschungslabors richten, die Eiweiß. Vitamine und Mineralien empfehlen, um gesund und zufrieden zu leben. Niemand ist sich bewußt daß diese Berechnungen die Wirklichkeit auf den Kopf stellen.

Wer heutzutage krank wird meint, er müsse zu seiner Heilung nur ein bestimmtes Medikament genanntes Gift finden und begibt sich auch sogleich auf die Suche nach diesem Zaubermittel. Er weiß nicht, daß die medikamentöse Therapie das Hexenwerk des Kochkostzeitalters ist und kein Gift jemals etwas Heilendes bewirken kann. Der Mensch von heute weiß nicht, daß alle Gesundheitsprobleme nur zwei Ursachen haben: das ständige hungern der normalen Zellen, denen es an ausreichend natürlichen Nährstoffen fehlt und die schädlichen Wirkungen der unnatürlichen, gekochten Nahrungsmittel und anderer giftiger Substanzen. Eine dritte Ursache existiert nicht. Daher gibt es nur den einen vernünftigen Weg, uns für immer von allen Krankheiten zu befreien: Wir müssen konsequent auf unnatürliche Nahrungsrnittel und Medikamente verzichten und die Bedürfnisse unserer Zellen ausschließlich mit natürlichen Lebensmitteln befriedigen. Medikamente, die man eigentlich für Heilmittel halten müßte, sind in Wirklichkeit selbst Krankheitsverursacher. Es ist ein schrecklicher und tragischer Fehler, von einer synthetischen Substanz oder in einem einzelnen Wirkstoff ‚heilende Eigenschaften« zu erwarten. Aber diesen Fehler macht die Menschheit jedoch seit Jahrhunderten. denn es gibt auf dieser Welt keine Heilmittel, ‚sondern nur verschiedene Krankheitsursachen, die es mit einer natürlichen Ernährung zu bekämpfen gilt. um sämtliche Krankheiten für immer auszurotten. Die Ursachen für Krankheiten sind imm er eine falsche Ernährung und die irreführend als Medizin bezeichneten Gifte derer wir uns auf Anraten der verantwortungslosen Mediziner bedienen.

Die Menschheit ist stolz auf ihre Zivilisation obwohl sie meilenweit davon entfernt ist, wirklich zivilisiert zu sein. Wahre Zivilisation darf man nicht nur am technischen Fortschritt messen, sondern am geistigen und seelischen Wachstum der Menschen am Sieg über Laster und Süchte und an der Befreiung des menschlichen Geistes vom Aberglauben. Um seine suchtartige Gier nach Essen zu befriedigen, erhitzt der moderne Mensch achtzig Prozent seiner reinen, natürlichen Lebensmittel auf dem Feuer und zerstört sich so selbst, indem er dadurch seine Krankheiten künstlich erzeugt. Um ihrer Selbstsucht und ihres Stolzes willen säen die Führer der Nationen Haß und Feindschaft unter den Völkern der Welt und schlachten sich gegenseitig ab. Und die Vertreter der Wissenschaft, denen Gefühle des Erbarmens und der Menschlichkeit fremd sind, verraten den Namen der Wissenschaft, indem sie ihrer eigenen armseligen Interessen zuliebe diesen Führern dienen und dabei die Menschen schonungslos ausplündern.

Einer der augenfälligsten Beweise für die Unwissenheit und Rückständigkeit des »zivilisierten Menschen von heute ist die Art und Weise, wie er das Krebsproblern angeht. Seit Jahrzehnten forscht er nach den Ursachen dieser Geißel und versucht trotz vorliegenden anderslautenden Forschungsergebnissen, sie mit Chemikalien zu heilen Diese sinnlosen Bemühungen dauern an. In diesem Sinne legte ich den Führern der Welt schon vor Jahren m eine unwiderlegbaren Beweise vor. Heute unterbreite ich diese Beweise in ausführlicherer Form erneut, untermauert mit vielen Beispielen. Warum bleiben die Gesundheitsministerien und anderen verantwortlichen Behörden so reserviert und gleichgültig? Warum setzen die Menschen die unverständliche Zerstörung ihrer natürlichen Lebensmittel fort? Warum hören sie nicht auf. ihre Bücher, Zeitungen und Zeitschriften mit widersprüchlichen und gefährlichen Anpreisungen falscher Vitamine und Diäten zu füllen? Wo sind das Gewissen und die Güte des Menschen? Wo ist die sogenannte Zivilisation.'
Sollen diejenigen, die ständig von Zivilisation reden, beweisen,daß sie selbst zivilisiert genug sind, um die grundlegenden Naturgesetze zu begreifen und endlich zu verstehen was es bedeutet, die Menschheit von Krankheiten zu befreien, die Lebenserwartung zu verdoppeln und den Lebensstandard zu verdreifachen.

Wenn die großen Nationen Wert darauf legen, daß der Anstoß zur größten und friedlichsten Revolution in der Menschheitsgeschichte von ihnen ausgeht und nicht von einem Sohn einer kleinen Nation, bin ich gern bereit. ihnen den Vortritt zu lassen. Meine einzige Bedingung ist, daß es dem Wohl der Allgemeinheit und nicht dem Wohl einzelner Personen dient.
In diesem Zusammenhang erlebte ich leider vor 2 Jahren ein enttäuschendes Beispiel eklatanter Verletzung meines Urheberrechts im fernen Los Angeles. Nach der Lektüre der Erstauflage dieses Buches hat Frau H. Bulheck aus Californien ihre Ernährung komplett auf Rohkost umgestellt. Angeregt vom humanitären Aspekt meiner Ideen bestellte sie 30 Exemplare des Buches und verteilte die interessanten Informationen bei Freunden und Verwandten. Gleichzeitig erfuhr sie, daß ein gewisser John Martin Rcinecke Rohkost-Artikel für das Let's Live Magazin in Los Angeles schrieb. Daraufhin schrieb sie ihre über die postiven Erfahrungen und die Gesundung die sie und ihr Ehemann durch die Rohkost-Ernährung erlangt haben.

Viele Kranke in der ganzen Welt wurden, nachdem sie mein Buch gelesen hatten. Rohköstler mit dem Ergebnis, daß sie von einer Vielzahl schwerer Krankheiten von Kopfschmerzen und Magenstörungen über Herz- und G efäßkrankheiten bis zu Krebs geheilt wurden. Kranke, die seit Jahren vergeblich hei hochqualifizierten »Spezialisten« Hilfe gesucht hatten und von denen viele bereits als hoffnungslose Fälle austherapiert worden waren. gewannen ihre Gesundheit innerhalb weniger Monate zurück und können sich jetzt eines aktiven Lebens erfreuen. Wer auf gekochte

Speisen und andere giftige Substanzen verzichtet, ist gegen Krankheiten immun und kann sich voll Zuversicht auf ein Alter voller Gesundheit und Vitalität freuen, ohne ständig irgendwelchen Krankheiten ausgeliefert zu sein. Im letzten Teil des Buches*) findet sich eine Auswahl der zahllosen täglich eingehenden Briefe dankbarer Menschen, die bemüht sind. auch anderen mit ihren Erfahrungen zu helfen. Dies ist der Geist, in dem auch Frau Bulbeck ihren Brief an Herrn Reinecke geschrieben hatte.

Dieser skrupellose Mensch hat nicht nur ihre Erfahrungen als seine eigenen dargestellt, sondern auch meine 6 Rohkost-Grundsätze vom Einband des Buches, und beides dann wortgetreu in der Februar- u. April- Ausgabe 1965 des Let',s Life-Magazins als seine "Erlebnisse mit Rohkost" abgedruckt. Herr Reinecke hat die Grenzen des Anstands und internationalen Rechts weit überschritten, indem er die Ergebnisse als seine Informationen offeriert und diese zum Preis von US$ 5,00 p. Kopie verkauft. Unverständlicherweise unterstützt das Magazin diesen Verstoß gegen internationales Copyright, indem es ihn als Verfasser der Artikel bezeichnet.

Ich habe jetzt seit mehr als einem Jahrzehnt auf Geselligkeiten verzichtet und mir selbst jedes Vergnügen versagt. Ich war äußerst genügsam, was meine Bedürfnisse und die meiner Familie anging Doch ich habe keinen Augenblick gezögert, meine gesamten Ersparnisse für Forschungen und die Veröffentlichung meiner Bücher aufzuwenden.

Zehntausend Exemplare meiner Bücher habe ich bereits kostenlos an wissenschaftliche Organisationen und Einzelpersonen in aller Welt verteilt. Ich habe diese Opfer gern gebracht, und der ganzen Welt den Weg zu einem glücklichen und natürlichen Leben zu zeigen, und ich habe stets mit Herz und Seele dagegen protestiert, meinen Rat für Geld zu verkaufen.
Herr J. M. Reinecke indes macht heute ein lukratives Geschäft aus dem Verkauf meiner Forschungsergebnisse und Ernährungslehren, indem er diese als seine eigenen Erkenntnisse den Menschen für US$ 5,00 verkauft und ihnen erklärt, wie sie ihre Rohkosternährung zu gestalten haben. Dieses unseriöse Verhalten ist für mich in der Tat die deprimierendste Begleiterscheinung dieser wichtigen Lebensfrage.

Es folgt ein 7 seitiger Abdruck der in dem amerikanischen Magazin erschienenen Beitrage des Autors., J. M. Reinecke im vollen Wortlaut. Dies mag zwar für die rechtliche Beurteilung von Interesse sein, stellt jedoch keine neuen Gesichtspunkte der Rohkost-Idee vor, die eine Übersetzung sowie den Verbrauch von Papier- und Druckkapazitäten gerechtfertigt hätten.•

Der Herausgeber

*I Im Anhang des Buches ist auf ca. 30 Seiten der Schriftwechsel mit verschiedenen Regierungschefs, Institutionen und Behörden sowie privaten Korrespondenten aus aller Welt als Reaktion auf die erste englische Ausgabe aus 1963 abgedruckt. Da sich hieraus keine weiteren ernährungsphysiologischen Gesichtspunkte ergehen, ist eine Übersetzung und der Papierbedarf für einen Abdruck nicht gerechtfertigt
Beispielhaft wird das Schreiben des Staatsrats der Deutschen Demokratischen Republick vom -4.6.. 1964 auf Seite 136 abgedruckt

Der Herausgeber

Teil3

Die Erfolge meiner Rohkost-Thesen

Viele Leser, die mir schreiben. fragen nach den bisherigen Erfolgen der Rohkostidee. Um ihr Interesse zu befriedigen, gebe ich gerne einige Informationen dazu:
Ein Jahr nach der Veröffentlichung des ersten Bandes meines armenischen Werkes gab ich ein kleineres Buch auf Persisch heraus und verteilte viertausend Exemplare kostenlos an verschiedene nationale Institutionen und Behörden sowie an die Presse. Zeitungen und Zeitschriften in Teheran nahmen das Buch interessiert auf, und viele widmeten ihm ausführliche Besprechungen.

Das Buch fand große Beachtung bei Hofe. Der Ehemann ihrer Hoheit Prinzessin Siams Pahlevi Herr Hehrad Pahlbod der spätere Kultusminister, teilte mir bei einer Einladung in seine Residenz mit, meinem Buch sei die Ehre zuteil geworden, die Aufmerksamkeit seiner kaiserlichen Majestät des Schahinschah erregt zu haben. Dieser habe ihn angewiesen. weitere Informationen in dieser Sache einzuholen. Ich freue mich berichten zu können, daß ich mit Herrn Pahlbod in dieser Angelegenheit noch sechs oder siebenmal zusammengetroffen bin. Der Generalsekretär der »Red Lion and Sun Society«, Dr. Abas Naficy, und der Direktor der Kadschenuri-Entbindungsklinik. Dr. Abdul Ghasem sowie mehrere andere führende Spezialisten lobten meine Ansichten und versprachen mit mir zusammenzuarbeiten.

Es wurde die Anweisung erteilt, einige Kinder in einem Waisenhaus mit Rohkost zu ernähren. Außerdem wurden die Grundsätze der Rohkosternährung bei der Behandlung von Patienten eines Kinderkrankenhauses sowie bei der Umstellung der Verpflegung in einer Kindertagesstätte angewandt. Leider stieß ich bei der praktischen Umsetzung auf zahlreiche Schwierigkeiten. So sah ich mich bald einer großen Armee voreingenommener Ärzte und Beamter gegenüber, denen ich die neuen Methoden nahebringen mußte, was durchaus keine leichte Aufgabe war. Die ganze Angelegenheit wurde so sehr verzögert, daß ich es leid wurde und den Versuch mit großem Bedauern aufgab.
Dieser Fehlschlag war um so bedauerlicher weil ich aus der Nähe mitansehen mußte, wie schwach und kränklich die Kinder in den Kinderheimen infolge unnatürlicher Ernährung waren, während sich die Kliniken auf künstliche Vitamine, giftige Medikamente und tierisches Eiweiß verließen, um diese zarten, unterernährten Kinder aus den Klauen des Todes zu retten; Kinder, die mangels Muttermilch und natürlicher Nährstoffe hauptsächlich Trockenmilch und Weißbrot zu essen bekamen. Ich brauche wohl nicht zu erwähnen, daß die natürliche Ernährung dort keine Berücksichtigung fand.

Doch diese Erlebnisse und meine Teilnahme an mehreren medizinischen Konferenzen waren mir eine wichtige Lehre. Vor allem erkannte ich, daß die von mir vertretene Auffassung, obwohl oder gerade weil sie sich auf grundlegende und einfache natürliche Gesetze stützt, nur von solchen Menschen angenommen und durchdacht wird, die hochgebildet, vorurteilsfrei und unabhängig im Denken sind. Ein mittelmäßiger Verstand kann sich wohl den Laien nicht vorstellen der imstande sein könnte, die gesamte heutige Medizin zu revolutionieren und die Vorstellungen der modernen Wissenschaft über Ernährung zu widerlegen.

Ich entschloß mich deshalb, eine ausführliche Darstellung in Englisch zu veröffentlichen und der Aufmerksamkeit höchster wissenschaftlicher und politischer Kreise der ganzen Welt zu

empfehlen. Nach Überwindung grober Schwierigkeiten schrieb ich täglich sechzehn Stunden an diesem Buch; danach ließ ich es ins Englische übersetzen und 1963 veröffentlichen. Aus verschiedenen Nachschlagewerken suchte ich sodann dreitausend internationale Adressen heraus und schickte etwa viertausend Freiexemplare meines Buches an alle Regierungen der Welt und an Universitäten, wissenschaftliche Institute, internationale Organisationen und führende Zeitungen und Zeitschriften. Ich signierte sogar die meisten Bücher und fügte jedem ein Begleitschreiben bei. Dies schien mir die effektivste Methode zu sein, meine Gedanken in der ganzen Welt zu verbreiten.

Das Ergebnis dieser Bemühungen hat meine kühnsten Erwartungen weit übertroffen. "Tausende von Briefen und Zeitungen, die ich in den folgenden Monaten erhielt überzeugten mich davon, daß alle wichtigen Persönlichkeiten der Welt mein Buch mit Interesse gelesen haben, und viele von Ihnen bestätigten vorbehaltlos die Richtigkeit meiner Ideen.

Seit einigen Jahren habe ich nun nicht nur meine gesellschaftlichen Aktivitäten sondern auch mein eigenes Geschäft völlig aufgegeben, um mich vollständig meinen Büchern widmen zu können. Trotzdem gibt es merkwürdigerweise Menschen die meinen, ich hätte meinen Verstand verloren. und das nur, weil ich keine Reichtümer anhäufe oder meine Zeit mit essen und trinken verbringe, sondern meine finanziellen Mittel ausschließlich in spezielle Bücher investiere, die ich gern kostenlos an jedermann verteilen würde.

Meiner Meinung nach gibt es keine größere Befriedigung im Leben, als den selbstlosen Dienst der Nächstenliebe. Die Menschheit errichtet prächtige Bauwerke und erfreut sich ihres Anblicks. Für mich ist jedes einzelne der unzähligen Dank- und Anerkennungsschreiben, die mich jeden Tag aus allen Winkeln der Welt erreichen, ebensoviel wert, wie der Anblick eines selbst errichteten Prunkgebäudes.

Und wenn der Brief von einem Menschen kommt, den ich von einer schweren Krankheit heilen konnte und der mich nun als seinen Retter ansieht, ist meine Freude grenzenlos. Sie wird nur noch verstärkt durch das angenehme Gefühl, dies alles ohne eigenen Profit bewirkt zu haben.
Immer wieder erleide ich Seelenqualen, wenn ich überall Menschen einen sogenannten »unerwarteten Tod« sterben sehe. Denn ich weiß, daß diese armen Menschen nicht einfach sterben - sie sind vielmehr so töricht, sich selbst um zubringen für einen Teller voll unnatürlicher oder künstlicher Speisen. Mein Herz blutet bei dem Anblick, wenn eine ängstliche Mutter ihrem unschuldigen Kind die edelsten Früchte wegnimmt und ihm statt dessen Weißbrot. Trockenmilch und Fleisch oder andere tödliche Substanzen aufdrängt.

In der ersten Auflage meines vorliegenden Buches in Englisch hatte ich alle relevanten Aspekte der Rohkosternährung kurz und bündig abgehandelt. In dieser zweiten überarbeiteten und ergänzten Auflage finden ausführlichere Erklärungen und die Beantwortung der häufigsten Fragen breiten Raum und machen es damit auch für breitere Leserkreise international zugänglich.

Berlin, tune 4, 1964
Dear Mr. AterhOV,
The President of the German Democratic Republic, Walter Ulbricht, expresses his most sincere thanks for the booklet that you have sent bim.

As usual your statements may be criticized in detail - much of it surely being above all the concern of the specialist: the doctor, the nutritial scientist, etc. Nevertheless, We quite agree With you that every effort should be made to bring about a sound system of nutrition.
The Government of the German Democratic Republic, and cspecially the Ministry of Health, pay great attention to this question. In order to create a healthy mode of living, a committee has been formed here of late, one of whose objects is the popularization of the correct principles of nutrition.
HUTH,, Chief Advisor, Chancellery of State
Der abgedruckte Brief entstammt dem Anhang der englischen Originalausgabe von RAW-EATING. in dem Aterhov u.a. eine Auswahl an Dank- und Anerkennungsschreiben von Staatsoberhäuptern, internationalen Institutionen und Organisationen auf die Übersendung seiner ersten Ausgabe 1963 abdruckte. Da er -aus welchen Gründen auch immer- in der diesem Reprint zugrunde liegenden Übersetzung integriert war, wurde der Abdruck der Vollständigkeit halber übernommen.